

Crear

# un plan de actividad física



A veces empezar a hacer más actividad física puede ser difícil. Si se siente así, ¡no está solo!

Una forma de que sea más fácil comenzar es crear un plan de actividad física.

Este folleto lo guiará en los pasos para crear su propio plan.

## **Paso 1:** **piense en estas 5 preguntas:**

**POR QUÉ, QUÉ, DÓNDE, CUÁNDO y CON QUIÉN.**

Lea las preguntas que siguen y escriba sus respuestas.

¿**POR QUÉ** es importante para usted hacer actividad física?

  

*Hable con su médico sobre cuáles son las mejores actividades para usted.*

¿**QUÉ** tipo de actividad(es) física(s) le gustaría hacer?

  

¿**DÓNDE** le gustaría hacerla(s)?

¿**CUÁNDO** puede hacer actividad física?

¿**CON QUIÉN** puede hacer actividad física?

## **Paso 2: escriba su plan de actividad física**

A continuación le presentamos algunos ejemplos de planes de actividad física. Escriba su propio plan en el espacio correspondiente.

### **Ejemplo nro. 1**

<b>POR QUÉ</b>	Más energía; ayuda a controlar mi peso.
<b>QUÉ</b>	Caminar
<b>DÓNDE</b>	Cerca de casa y del trabajo.
<b>CUÁNDO</b>	Hasta y desde la parada del bus todos los días (unos 10 minutos). Todas las noches después de cenar durante 20 minutos.
<b>CON QUIÉN</b>	Solo hasta y desde la parada del bus. Con alguien de la familia en las noches.

### **Ejemplo nro. 2**

<b>POR QUÉ</b>	Mi salud; conocer nuevas personas.
<b>QUÉ</b>	Gimnasia acuática.
<b>DÓNDE</b>	Piscina comunitaria.
<b>CUÁNDO</b>	Martes y jueves después de trabajar.
<b>CON QUIÉN</b>	Solo, pero espero conocer otras personas en la clase.

### Ejemplo nro. 3

<b>POR QUÉ</b>	Dormir mejor; sentirme más fuerte.
<b>QUÉ</b>	Video de gimnasia.
<b>DÓNDE</b>	En casa.
<b>CUÁNDO</b>	Los días de semana a la mañana antes de ir a trabajar.
<b>CON QUIÉN</b>	Solo.

### Mi plan de actividad física

Decida cuáles son sus respuestas a las cinco preguntas.

Escriba su plan aquí.

<b>POR QUÉ</b>	
<b>QUÉ</b>	
<b>DÓNDE</b>	
<b>CUÁNDO</b>	
<b>CON QUIÉN</b>	

## Paso 3: detallar el plan

Las preguntas a continuación lo ayudarán a detallar su plan.

¿Cuánto tiempo necesitará para la actividad que eligió?

¿Necesita ropa o equipo especiales?

¿Qué puede hacer para prepararse para el mal tiempo?

¿Cuáles son algunos de los problemas que podría enfrentar cuando implemente su plan de actividad física?

¿Qué ideas se le ocurren para resolver sus problemas?

## Sugerencias para comenzar a hacer actividad física y continuar haciéndola.

- Pida apoyo a su familia y amigos.
- Busque formas divertidas y fáciles para mantenerse activo en su área.
- Busque actividades que puede hacer en el trabajo o cerca, como en un gimnasio o un parque.
- Hable con su médico sobre cuáles son las mejores actividades para usted.

**Recuerde:** A menudo tomar los primeros pasos para estar más activo físicamente puede ser difícil. ¡La clave está en desarrollar un plan!

Una vez que tenga el plan, le será más fácil comenzar y empezar a trabajar para cumplir sus metas de actividad física.

Paso para la acción: Piense en **una cosa** que puede hacer hoy para hacer realidad este plan.