



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Coseche un mejor estado de salud.

Aire fresco. Follaje colorido. El otoño es una hermosa época del año para salir al aire libre a ponerse en forma. Entonces, ¿por qué esperar hasta enero para arrancar con sus metas para el nuevo año? Empiece a mejorar su estado de salud hoy mismo.

Estas son ocho excelentes maneras de ponerse en forma durante la temporada de otoño:

1. **Haga crujir las hojas, no la comida.** Las temperaturas más frescas y el hermoso follaje hacen del otoño una excelente época para salir al aire libre a hacer ejercicio. Puede salir a caminar, andar en bicicleta, jugar en el parque o rastrillar las hojas rojas y doradas de su jardín.
2. **Deshágase de su rutina regular.** Deje atrás su rutina de ejercicios regular, y pruebe algo nuevo y diferente. Inscríbase en clases de baile. Súmese a un grupo de caminatas en el centro comercial de su zona. Compre una cuerda para saltar y fíjese cuánto puede hacer sin parar.
3. **Prenda el televisor y haga ejercicio.** ¿Quién dijo que mirar televisión es sólo para holgazanes? Sintonice su programa favorito de estreno de la temporada de otoño y póngase en movimiento. Haga abdominales durante los anuncios o flexiones entre un programa y otro. Estos ejercicios le mantendrán en forma y le ayudarán a evitar la costumbre de comer en forma mecánica mientras está sentado en el sillón.
4. **Incorpore el ejercicio.** Hay muchas maneras sencillas de incorporar el ejercicio a varias de sus actividades regulares. ¿Los niños tienen un partido de fútbol? Pruebe a caminar alrededor del campo de juego mientras mira. ¿Tiene una reunión de una hora con un compañero de trabajo? Pregúntele si estaría dispuesto a tener la reunión en movimiento, así pueden salir a caminar mientras conversan.
5. **Coseche relajación.** Hacerse un tiempo para relajarse es una parte importante de estar saludable. Trate de tomarse 20 minutos todos los días para estar tranquilo y dejar que se relaje la mente. Dese un baño caliente, hágase masajes o incluso vaya a una clase de arte para disfrutar de unos minutos de reflexión en silencio.
6. **Espere 30.** Una actividad regular se convierte en hábito después de aproximadamente un mes. Sea paciente y recuerde que los cambios llevan tiempo. A medida que la temperatura va bajando y empieza a oscurecer más temprano, trate de seguir adelante con su nuevo estilo de vida más saludable. ¡Valdrá la pena la espera!
7. **Prenda la luz de la seguridad.** Si tiene que hacer ejercicio de noche cuando está oscuro, asegúrese de tomar medidas de seguridad. Use un chaleco reflectante si sale a caminar o a correr al aire libre. Lleve una linterna para iluminar el camino. Y coloque una luz en el casco si sale a andar en bicicleta. Además, siempre es mejor hacer ejercicio con un compañero para mayor seguridad.
8. **Abríguese.** Si sale a hacer ejercicio durante los meses frescos de otoño, es posible que su cuerpo necesite un poco más de tiempo para entrar en calor. Trate de usar más capas de ropa. La primera capa debería servirle para liberar la humedad. La siguiente capa tendría que conservar el calor: pruebe con una camiseta de manga larga o una sudadera. La última capa debería brindarle protección contra los elementos, como un rompevientos.

