

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

Sonría. La actividad física lo hará más feliz.



Seguramente ya sepa que la actividad física le permite tener músculos fuertes y un corazón más sano. ¿Pero sabía que también puede hacerle una persona más feliz? Así es: la actividad física puede hacerle sentir mejor con usted mismo, ayudarlo a no preocuparse tanto por sus problemas y darle una sensación de mayor control de su vida. Y eso sí que es algo para ponerse contento.

Feliz en el hogar. Feliz en el trabajo.

Incorpore el ejercicio a su rutina diaria, esté donde esté.

En el hogar:

- Corte el césped o haga algún otro trabajo de jardinería
- Pase la aspiradora, pase el trapo o haga otra tarea doméstica a un ritmo rápido
- Juegue al corre que te pilla o a la mancha con sus hijos
- Saque a pasear al perro

En el trabajo:

- Vaya al trabajo caminando o en bicicleta
- Estacione lejos para caminar más
- Tenga una reunión mientras sale a caminar
- Estire mientras está en el escritorio
- Concéntrese en su postura para fortalecer el torso

Una persona segura es una persona feliz.

Hacer ejercicio es importante. Pero igual de importante es hacerlo de manera segura. Aquí le decimos cómo:

1. **Entre en calor.** Puede caminar o estirar durante cinco minutos.
2. **Póngase en movimiento.** Haga que el corazón bombee más rápido con ejercicios cardiovasculares, como caminar, trotar o nadar.
3. **Disminuya el ritmo.** Baje la frecuencia cardíaca con cinco minutos de caminata o estiramiento.

¿Está haciendo ejercicio al ritmo correcto?

¿Cómo sabe si está haciendo ejercicio demasiado rápido, demasiado lento o al ritmo correcto? Siga esta sencilla regla general:

- Demasiado rápido: No puede hablar.
- Demasiado lento: No le cuesta para nada mantener una conversación.
- Al ritmo correcto: Puede dar respuestas de una o dos palabras si alguien le hace una pregunta.

Consulte siempre a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

GO YOUSM



"Cigna" es una marca de servicio registrada, y el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vieliife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.