

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

La primavera ha llegado y los días comienzan a ser más cálidos. Si desea estar saludable y en buen estado físico para este verano, comience con su rutina física hoy mismo. ¿Está preparado?

Fíjese metas

El primer paso es fijarse metas claras. ¿Desea bajar 10 libras o correr durante 30 minutos? Póngase metas graduales, quizás bajar una libra por semana o correr 10 minutos por día, y aumente el tiempo que corre de a un minuto por día.

Tome nota de sus metas y colóquelas en el espejo del baño o en el refrigerador.

Prepárese

Prepárese para el éxito haciéndose tiempo para su rutina de ejercicio en su calendario todos los días. Comience por llenar el refrigerador con alimentos saludables, tirar la comida chatarra o comprar un par de zapatillas. Debe estar preparado para alcanzar sus metas personales.

Planifique su rutina de ejercicio

¿Qué hará cada día para alcanzar sus metas en relación con el estado físico? Tome nota de los detalles, para poder seguir el plan con exactitud. Escriba todos los detalles día por día y anote la cantidad de tiempo que seguirá con el plan.

Simplemente hágalo

Comience a hacer ejercicio y comer sano todos los días según lo planeado. A veces, la parte más difícil es tomar la decisión de ir al gimnasio o de dar el primer paso al caminar o correr, pero una vez que empiece, se alegrará de haberlo hecho.

Lleve un registro de sus avances

Todos los días, anote en un cuaderno la cantidad de ejercicio que realizó y lo que comió. Esto hará que se sienta más responsable y le ayudará a mantenerse en el camino correcto. Y cuando mire hacia atrás, podrá sentirse orgulloso de sus logros.

Esté atento a sus metas

Si sigue estos pasos, comenzará a alcanzar sus metas. Cuando las alcance, será hora de fijarse metas nuevas. Consiga un amigo o compañero de ejercicios para poder ayudarse mutuamente.

¿Llegó el momento de animarse a un 5K?

Correr o caminar un 5K es una excelente meta. Participar en una carrera le dará placer y lo motivará, y un 5K (3.1 millas) es la distancia perfecta para comenzar.

Las carreras por lo general se corren en las estaciones de verano y otoño. Para saber cuándo se corre una carrera en su área, averigüe en su club de atletismo local o pida un cronograma en una tienda deportiva de la zona.

Tenga en cuenta estos consejos si nunca antes corrió una carrera:

- Pídale autorización a su médico antes de empezar a entrenar.
- Visite una tienda de atletismo para pedir asesoramiento especializado sobre el calzado para correr adecuado para usted.
- Camine siempre entre 5 y 10 minutos para entrar en calor y finalice el entrenamiento con un ejercicio de estiramiento.
- Cuando entrene, camine y trote en forma alternada. Aumente gradualmente el tiempo que corre a lo largo de un período de ocho semanas hasta que pueda correr durante 30 minutos sin parar.

Fíjese la meta de correr durante 30 minutos entre tres y cuatro veces por semana. Su resistencia física y su estado físico seguirán mejorando, ¡y pronto estará listo para su primer 5K!



“CIGNA” es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.