

Hoja de trabajo del moduló 4

¡Mueva su cuerpo y mantenga ese termostato establecido en el nivel adecuado!

El ejercicio es un componente clave para acelerar, conseguir y mantener una pérdida de peso permanente.

Realice una lista realista de sus actividades semanales y observe dónde puede encajar de 30 minutos a una hora de ejercicio 3 – 4 veces a la semana. No se confine a ejercitarse solamente en el gimnasio - ¿Qué tal bailar o hacer jardinería, yoga o perseguir a los nietos durante una hora? Cuando se ejercite durante al menos 30 minutos al día, incrementará el ritmo de su metabolismo durante las siguientes 24 horas... ¡Así que póngase en movimiento!

Mi lista de actividades divertidas para ponerme en movimiento:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Si piensa que todavía no tiene tiempo para ejercitarse, haga lo siguiente:

- Aparque al final del aparcamiento y camine hasta donde vaya.
- Use las escaleras cuando sea posible.
- Durante los anuncios de televisión... levante pesas... haga sentadillas... haga levantamientos de piernas.
- Compre un Wii u otro sistema de juego... tienen entrenamientos y juegos divertidos y desafiantes para toda la familia y la mejor parte es que lo hace en la privacidad de su propio hogar.
- Haga un trabajo riguroso en el patio.

- Dé un paseo enérgico alrededor de la manzana después de cenar y siga añadiendo distancia.
- Compre un podómetro y úselo todos los días... 10.000 pasos al día es la meta.
- Desarrolle más músculos. Cuantos más músculos tenga, más calorías quemará, independientemente de cualquier otro factor.
- Beba al menos vasos de agua de 8 onzas al día.