

# MANTÉNGASE ACTIVO SIN IR AL GIMNASIO

## SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

### RENUEVE SU RUTINA DE EJERCICIOS

Renueve su rutina de ejercicios probando al menos una nueva forma de actividad física esta semana.

## FORMAS SENCILLAS DE MANTENERSE EN MOVIMIENTO SIN IR AL GIMNASIO:

### **SALGA A CAMINAR**

Cree una rutina de caminata simple trazando un circuito de 30 minutos cerca de su casa y estableciendo un recordatorio en su calendario.

### **MEDITE EN MOVIMIENTO**

Si le resulta difícil encontrar tiempo para el cuidado personal, use su tiempo de manera más eficiente agrupando sus rutinas diarias.

### **ÚNASE A UN GIMNASIO EN LÍNEA**

Yoga, clases de baile, rutinas aeróbicas, spinning y muchos otros tipos de actividades se ofrecen de forma gratuita o por una tarifa mensual nominal.

### **CREE UN GIMNASIO EN CASA**

Reúna algunas pesas y construya su propio gimnasio en casa.

### **ENCUENTRE UN COMPAÑERO DE EJERCICIOS**

Pídale a un compañero o amigo que lo acompañe a los entrenamientos al aire libre.

Proporcionado por  
**navigate**



Insurance | Risk Management | Consulting

*Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.*