

# La motivación para hacer ejercicios

Empiece con 5 minutos y vaya aumentando el tiempo... poco a poco.

Aunque sea después de unos minutos de hacer ejercicio, si sientes que necesitas un descanso, ¡esta bien!

*En cuanto más haces el ejercicio, más energía tendrás para hacerlos.*

A muchas personas no les gusta hacer ejercicio. Otros creen que están fuera de forma o que no tienen la salud suficiente para empezar.

**¿Te suenan estas razones? Tome en cuenta estos consejos:**

⇒ **¡No tengo tiempo para hacer ejercicios!**

¡No tengo tiempo para hacer ejercicios! Ejercicios diarios con periodos más cortos de tiempo pueden mejorar su salud. Por ejemplo, puede caminar su perro por 15-minutos o caminar a la casa de su vecino. También, puede cambiar 1 minuto de ejercicio intenso (el jogging, o en bicicleta a velocidades más altas) con 2-3 minutos de ejercicios de bajo impacto (como caminar). ¡Esto puede ser lo mejor para su salud!

⇒ **¡El ejercicio es muy difícil y duele!**

La idea de "sin dolor, no hay ganancia" ya no se considera efectiva o sensata. No debería doler ponerse en forma. Puedes aumentar la fuerza y buena forma física haciendo ejercicios como caminar, nadar, limpiar la casa o el patio.

⇒ **Soy demasiado viejo o con sobrepeso, o poco saludable para hacer ejercicio.**

Nunca es demasiado tarde para aumentar su fuerza. Hay pocos problemas de salud o peso que hacen los ejercicios totalmente imposible. ¡Recuerde, está comprobado que la actividad física le ayuda con el diabetes! Debe hablar con su médico, sobre una rutina segura para usted.

⇒ **¡Es muy aburrido!**

La mayoría de las personas pueden encontrar una actividad física que gozen y puedan tolerar. Intente jugar videojuegos de ejercicio con sus hijos o nietos para quemar calorías y a la vez aumentar la resistencia. Para empezar camine dando pasos en un mismo lugar durante los comerciales de sus programas favoritos de la televisión.