

PREGUNTAS PARA HACERSE SOBRE CÓMO

# CONVERTIR A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN HÁBITO



1. La siguiente es un tipo de actividad física con la que me sería fácil comenzar o que es más fácil para mí hacer más.
2. ¿Qué resultados espero obtener de esta actividad física nueva o aumentada?
3. Para empezar, ¿cuántas veces a la semana puedo hacer fácilmente esta actividad nueva o aumentada?
4. Al empezar, ¿cuánto tiempo durará cada sesión de ejercicio/ actividad?
5. ¿Cuáles lugares son los más fáciles para mí para realizar esta actividad?



6. ¿Haré ejercicio solo, con un entrenador, con un amigo o en una clase?

7. Para variar mi rutina, ¿qué otros ejercicios o actividades agregaré poco a poco?

8. Con el tiempo, ¿cuál es una cosa que puedo hacer para aumentar mi esfuerzo?

9. Si tengo que dejar de hacer actividades físicas por cualquier motivo, ¿cómo puedo asegurarme de comenzar de nuevo? (Vea la página 42 de la publicación [PÓNGASE EN FORMA DE POR VIDA: EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE](#) para consejos sobre cómo comenzar a ser activo de nuevo después de un descanso.)

10. ¿Cuándo comenzaré a moverme más? ¿Hoy? ¿Mañana? ¿La próxima semana?

