

Barreras más comunes para el ejercicio

No dejes que nada te detenga. ¡Siempre hay una forma de moverte!

1 No tengo tiempo para realizar ejercicio



Aumente el número de pasos al día



Haga ejercicio mientras ve la televisión

2 No tengo dinero para realizar ejercicio



Baile en su casa



Suba y baje escaleras

3 No tengo ganas ni energía para realizar ejercicio



El ejercicio puede ayudarle a incrementar su energía



Escoja el horario donde sienta más energía

4 El clima me dificulta realizar ejercicio



Aumente el número de pasos al día



Puede ver videos de ejercicio y hacerlos en la comodidad de su casa



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi