



Movimiento para Todos los Cuerpos

Encuentra el movimiento que se sienta bien y se ajuste a tu vida

El movimiento es para todos los cuerpos — no es un castigo, y no hay una sola forma de hacerlo. El mejor tipo de movimiento es el que realmente querrás repetir.

Beneficios Más Allá de la Báscula

- Mejor estado de ánimo y energía más estable
- Sueño más profundo y reparador
- Más fuerza y equilibrio para la vida diaria
- Apoya la salud del corazón y los huesos
- Puede ser social, divertido y placentero

Tres Tipos de Movimiento

- **Cardio:** caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta
- **Fuerza:** ejercicios con el propio peso, bandas de resistencia, pesas ligeras
- **Flexibilidad y equilibrio:** estiramientos, yoga, tai chi

Empezar en Pequeño

- Comienza con solo 10 minutos — sí cuenta.
- Prueba una caminata corta después de comer.
- Usa las escaleras cuando sea posible.
- Elige algo que realmente disfrutes lo suficiente para repetirlo.

CONSEJO DE TU COACH

La constancia gana a la intensidad. Tres caminatas cortas por semana, cada semana, te llevarán más lejos que un entrenamiento agotador que temes hacer.

RASTREADOR SEMANAL DE MOVIMIENTO

Día	Actividad	Cómo me Sentí
Lunes		

Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		