



## 6 maneras de moverse durante el día de trabajo

**Con las largas horas que pasamos sentados en el trabajo, a veces es difícil hacer ejercicio. Por suerte, hay muchas maneras de incorporar pequeños periodos de actividad a lo largo del día. Estas son seis ideas para ayudarle a tener una mejor condición física.**

- 1. Aproveche sus recorridos al trabajo para hacer ejercicio.** Si usted trabaja en una oficina, trate de ir al trabajo en bicicleta. Si maneja un vehículo, estacionese lo más lejos posible del edificio para aprovechar esa breve caminata.
- 2. Muévase cada hora.** Programe un temporizador para levantarse de la silla o intente un nuevo ejercicio. Póngase en movimiento durante unos minutos. Incluso estar de pie es bueno. Las caminatas y los ejercicios de estiramiento periódicos ayudan a nuestro cuerpo y a nuestra mente.
- 3. Propóngase retos.** Empiece con tan poco como usted quiera, pero hágalo: Realice una cierta cantidad de sentadillas, flexiones, abdominales o lo que se le ocurra a lo largo del día. Si hace entre 5 y 10 repeticiones o entre 30 y 60 segundos cada vez, aumentará su fuerza y resistencia en muy poco tiempo.
- 4. Lleve un registro de su actividad.** Lo que se ve se hace: es muy valioso anotar las cosas y llevar un seguimiento de nuestro progreso a lo largo del tiempo. Por cada hora o día que se ponga en movimiento, anótelos o regístrelos utilizando una aplicación o un bloc de notas. Verá cómo sus esfuerzos se acumulan rápidamente.
- 5. Haga un conteo de sus pasos.** Aunque los investigadores recomiendan dar 10,000 pasos o más al día para obtener un máximo beneficio para la salud, trate de dar 1,000 pasos más de los que da actualmente, ya que eso hará una diferencia. Cada paso (y cada escalón) cuenta.
- 6. Sirva de motivación para el equipo.** Desde retos entre compañeros de trabajo hasta reuniones mientras camina, sea creativo al motivar a su equipo para que se mueva con regularidad, compita amistosamente y se apoye socialmente.



**Aprenda más sobre  
el bienestar**

Visite  
[Blog.PacificSource.com](https://Blog.PacificSource.com)

