

# Taking Cancer on

THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

Siéntate menos, muévete más

Pasar demasiado tiempo sentado hará que tus articulaciones se resientan, reducirá tus niveles de energía y afectará tu salud en general. Busca oportunidades para levantarte y moverte durante el día.

¿Cómo ser más activo esta semana?



## SIÉNTATE MENOS



Mientras estás sentado, haz ejercicios tales como círculos con los brazos, mover los pies o girar el torso



Use las escaleras lo máximo posible



Mientras miras la televisión, levántate durante los anuncios y lava los platos o saca la basura, cualquier tarea que permita moverte



Establece una alarma cada hora para levantarte o moverte



Camina por el jardín



Si estás en el trabajo, levántate y muévete cada 30 minutos; o camina mientras hablas por teléfono



Aparca algo más lejos el coche para caminar más.



Si utilizas el autobús, el tranvía o el tren, bájate una parada antes de tu destino y camina esa distancia.



## MUÉVETE MÁS



Sal a caminar temprano todas las mañanas o después de la cena si lo prefieres. Ideal si haces ambos



Queda con un amigo y sal de compras.



Camina o ve en bicicleta con tu hijo a la escuela



Sal a caminar en tu hora de almuerzo



Busca un grupo local de caminatas y haz nuevos amigos



Busca un parque o zona verde y camina o monta en bicicleta



Consigue un podómetro o una aplicación de actividad física y cuenta tus pasos. Intenta llegar a 8000 pasos por día



Apúntate a un gimnasio o a clases de ejercicio en grupo y entrena usando diferentes equipos



Apúntate a un club o centro social y empezar a nadar