

## HOY NO TENGO GANAS DE CAMINAR

Todas tenemos días en los que planeamos ser activas, pero no tenemos ganas ni de levantarnos del sofá. Es normal sentirse así. Si se siente cansada, tómese un descanso. Pero trate de no dejar de caminar más de dos días seguidos. Mientras más camine, más rápido se volverá el ejercicio parte de su rutina diaria. Caminar casi todos los días les ha ayudado a muchas mujeres con exceso de peso a perder peso y a mantenerse en forma. Aquí le damos algunos consejos para motivarla a seguir adelante:

CONSEJO DE LA SEMANA

- Haga el quehacer de la casa, por ejemplo limpie el piso o pase la aspiradora y así, incorpore más pasos a su rutina diaria
- Intente algo divertido que la motive a ser active
- Camine 70 minutos al día. ¡Eso equivale a 7,000 pasos diarios!

- **CAMINE AUNQUE NO TENGA GANAS**— empezar a caminar es la parte más difícil. La próxima vez que no tenga ganas de caminar, intente hacer algo que le encante, como bailar.
- **INVITE A UN(A) AMIGO(A)** a que la acompañe.
- **INTENTE ALGO DIVERTIDO**-si se aburre de caminar, haga algo diferente, por ejemplo busque un video en YouTube para caminar sin avanzar, o tome una clase de Zumba. No olvide ponerse su podómetro.
- **DÉSE UN PREMIO**- ¡Cómprase una revista de salud, o vea su

programa de televisión favorito después de caminar 7,000 pasos!

- **INCORPORA MÁS PASOS A SU RUTINA DIARIA**- aquí le presentamos varias maneras creativas de incorporar m más pasos a su rutina diaria.

Actividad	# de pasos	# de calorías quemadas
Bailar	109 pasos por minuto	5 calorías por minuto
Barrer o trapear el piso	60 pasos por minuto	3 calorías por minuto
Recoger juguetes	100 pasos por minuto	5 calorías por minuto
Hacer la cama	45 pasos por minuto	3 calorías por minuto
Ir de compras al mercado	67 pasos por minuto	3 calorías por minuto
Pasar la aspiradora	101 pasos por minuto	5 calorías por minuto
Tomar una clase de Zumba	197 pasos por minuto	10 calorías por minuto

\*El número de calorías quemadas es una aproximación y está basado en una persona que pesa 250 libras

## RECURSOS:

### 10 CONSEJOS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN Y NO ABANDONAR EL ENTRENAMIENTO

[vitonica.com/aerobic/diez-consejos-para-mantener-la-motivacion-y-no-abandonar-el-entrenamiento](http://vitonica.com/aerobic/diez-consejos-para-mantener-la-motivacion-y-no-abandonar-el-entrenamiento)

### 5 CLAVES PARA LOGRAR MOTIVACIÓN EN EL EJERCICIO

[esmas.com/mujer/dietas-y-ejercicios/alternativas/774033/5-claves-lograr-motivacion-ejercicio/](http://esmas.com/mujer/dietas-y-ejercicios/alternativas/774033/5-claves-lograr-motivacion-ejercicio/)

### PÉRDIDA DE PESO LUEGO DEL EMBARAZO

[espanol.pregnancy-info.net/perdida\\_de\\_peso.html](http://espanol.pregnancy-info.net/perdida_de_peso.html)

### FRASES MOTIVADORAS

[guiafitness.com/frases-motivadoras](http://guiafitness.com/frases-motivadoras)

## APLICACIONES:

### FIT RADIO

[fitradio.com](http://fitradio.com)

### GYM PACT

[itunes.apple.com/us/app/gympact-cash-reward-to-motivate/id456068701](http://itunes.apple.com/us/app/gympact-cash-reward-to-motivate/id456068701)

### FITOCRACY

[itunes.apple.com/us/app/fitocracy-daily-workout-tracker/id509253726?mt=8](http://itunes.apple.com/us/app/fitocracy-daily-workout-tracker/id509253726?mt=8)

## BLOGS:

### MOTIVACIÓN PARA HACER EJERCICIO

[salud.facilisimo.com/motivacion-para-hacer-ejercicio](http://salud.facilisimo.com/motivacion-para-hacer-ejercicio)

## VIDEO

### CAMINAR Y ANDAR PARA QUEMAR GRASA DE MANERA FÁCIL

[youtube.com/watch?v=PBfhpMcHKxY](http://youtube.com/watch?v=PBfhpMcHKxY)

### HOT5

[itunes.apple.com/us/app/hot5-fitness-high-intensity/id611775542?mt=8](http://itunes.apple.com/us/app/hot5-fitness-high-intensity/id611775542?mt=8)

### RUNTASTIC Pedometer

[itunes.apple.com/us/app/runtastic-pedometer-step-counter/id442894329?mt=8](http://itunes.apple.com/us/app/runtastic-pedometer-step-counter/id442894329?mt=8)

### 10 CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO POSTPARTO

[mamasymbebes.com/postparto-10-tips-para-recuperar-tu-cuerpo/](http://mamasymbebes.com/postparto-10-tips-para-recuperar-tu-cuerpo/)