## **Mantenerse Activo**



## Cómo puede ayudar la actividad física

Manejar el estrés no se trata solo de estar tranquilo y relajado. Las actividades de alta energía pueden estimular tu cerebro y ayudarte a mantenerte positivo. Mantenerte físicamente activo aumenta las endorfinas en tu cuerpo, esos químicos que mejoran el estado de ánimo. No solo ayuda a liberar el estrés, sino que también reduce el riesgo de muchos problemas de salud.

Las guías nacionales de salud recomiendan:

- Apuntar a al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Pasar la mayor parte de ese tiempo en actividades que eleven tu ritmo cardíaco, como caminar a paso ligero.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo, como levantar pesas, al menos tres días a la semana.

## FORMAS DIVERTIDAS DE MANTENERSE ACTIVO

Únete a un equipo deportivo: No se trata solo del juego; se trata de ser parte de un equipo, hacer amigos y mantenerte en forma. Busca equipos en la escuela o en tu comunidad, como fútbol, baloncesto, voleibol, natación, fútbol americano, animación, béisbol o hockey.

Andar en bicicleta por rutas escénicas: En Colorado, recorre senderos como el Cherry Creek Trail en Denver o explora las ciclovías urbanas en Boulder y Fort Collins. ¿No tienes bicicleta? ¡No hay problema! Renta una y quizá únete a un club de ciclismo local para divertirte más.

Baila o haz Zumba: Si los deportes en equipo o el ciclismo no son lo tuyo, ¿qué tal clases de baile o Zumba? Son excelentes para mantenerse activo, y puedes soltarte, disfrutar la música y divertirte mientras haces ejercicio. ¡Incluso puedes seguir videos en línea y bailar en tu propia sala de estar!

El yoga y las prácticas de atención plena son tipos de actividades físicas que se centran en conectar la mente y el cuerpo. Realizar estas prácticas puede ayudarte a manejar mejor el estrés, concentrarte más y mejorar tu salud emocional.

0000000