

You already know that exercise is good for you. But either it's hard to find the time, you're tired after a long day at work, or you just don't like working out at the gym. Guess what? You're not alone.

# Fitness

Simple ways to shape up



According to the Centers for Disease Control and Prevention, more than one-half of U.S. adults don't get enough exercise, and 25 percent are not active at all. Physical inactivity combined with unhealthy eating was responsible for at least 400,000 deaths in this country in 2000. That's the bad news. The good news is that getting and staying fit really doesn't require a lot of money or time and, best of all, it can be fun, too. Here's how.

## Don't sweat it

If it's been awhile since you've exercised regularly, don't try to do too much too soon. Start with short 5- to 10-minute sessions and gradually increase your time as your body adjusts. Just 30 minutes a day, five days a week, is enough to improve fitness. If you're really short on time, you can spread your fitness activity throughout the day—three 10-minute walks, for example, or a bike ride in the morning and a jog in the evening. Warm up slowly beforehand to reduce the possibility of injury, and then stretch afterward, when your muscles are warm and loose. And drink up. Lots of water before, during, and after exercise prevents dehydration.

## Have fun

Biking, swimming, dancing, hiking, gardening, walking the dog, and washing the car are all convenient and inexpensive ways to exercise. Tossing a ball or jumping rope in the park with your kids is great exercise, too.

And if you're getting exercise, but you're feeling bored or unmotivated, mix things up. Take up a new activity, find a fitness partner, or set a new goal.

## The payoff

For an investment of as little as 30 minutes a day, here's what you can get in return: more energy and strength; less stress, anxiety, and fatigue; improved heart and lung efficiency; loss of those stubborn extra pounds; and so much more. Plus, you'll look better, feel better, and live a longer, healthier life.

## To learn more about fitness

Visit us online at [kp.org](http://kp.org) and search our health encyclopedia.

Usted ya sabe que el ejercicio es algo muy beneficioso. Sin embargo, a veces resulta difícil hallar el tiempo necesario o está demasiado cansado después de un largo día de trabajo, o quizás no le guste ir al gimnasio. ¿Sabe qué? Usted no es el único.

# Mantenerse en forma

Simple maneras de mejorar su estado físico



De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, más de la mitad de los adultos en Estados Unidos no hacen suficiente ejercicio y el 25 por ciento no realizan ningún tipo de actividad. La inactividad física en combinación con malos hábitos de alimentación era la causa de por lo menos 400,000 muertes en el país en el año 2000. Ésas son malas noticias. Las buenas noticias es que para ponerse y mantenerse en forma no se requiere realmente mucho tiempo y dinero y, lo mejor de todo, también puede ser divertido. Ésta es la manera de hacerlo.

## No se esfuerce demasiado

Si hace bastante tiempo que no ha hecho ejercicio de modo regular, no trate de empezar con demasiado ejercicio. Comience con sesiones breves de 5 a 10 minutos y vaya incrementando gradualmente su duración a medida que el cuerpo se adapta. Con sólo 30 minutos diarios, cinco días a la semana, es suficiente para mejorar su estado físico. Si verdaderamente no tiene mucho tiempo, podrá extender su actividad física a lo largo del día; por ejemplo, tres caminatas de 10 minutos o montar en bicicleta por la mañana y salir a correr por la noche. Haga ejercicios de calentamiento previamente para reducir la posibilidad de sufrir una lesión y después haga estiramientos, una vez que los músculos están calientes y han perdido su rigidez. Tome agua en abundancia antes, durante y después de hacer ejercicio para prevenir la deshidratación.

## Diviértase

Montar en bicicleta, nadar, bailar, ir de caminata, hacer labores en el jardín, sacar al perro a caminar y lavar el carro son formas prácticas y baratas de hacer ejercicio. Lanzar una pelota o saltar a la cuerda en el parque con sus hijos también son excelentes ejercicios.

Y si está haciendo ejercicio pero se aburre o no está motivado, cambie las cosas: pruebe una nueva actividad, encuentre a otro compañero o compañera con quien ejercitarse o márquese una nueva meta.

## El resultado

Dedicando tan sólo 30 minutos al día, esto es lo que puede obtener a cambio: más fuerza y energía; menos estrés, ansiedad y cansancio; una mayor eficiencia pulmonar y cardíaca; la pérdida de esos kilos que le sobran, y mucho más. Además, mejorará su aspecto, se sentirá mejor, y vivirá más tiempo de una manera más saludable.

## Si desea informarse más sobre cómo mantenerse en forma

Visítenos en línea en [kp.org](http://kp.org) y consulte nuestra enciclopedia de la salud.