

Actividad Física Para Su Salud Mental

Mantenerse activo ayuda a mejorar el sueño, le da más energía y ayuda a manejar el estrés - todo esto ayuda a mantener una buena salud mental.

Siga los siguientes consejos para mejorar su cuerpo y salud mental.



EL MOVIMIENTO AYUDA AL ÁNIMO

Cada pequeño ejercicio ayuda.

Cuando se sienta estresado o bajo de ánimo puede que quiera ver televisión más que estar activo. Aun si, es más probable que cuando no sienta ganas de moverse es cuando más lo necesita.

Usted sabe que el ejercicio es bueno para su estado físico, pero lo que de pronto no sabe es que también promueve su bienestar.

Ejercitarse no tiene que ser salir a correr en la caminadora. Es más, cualquier tipo de actividad que

haga que su cuerpo se mueva y su ritmo cardíaco mejore, como caminar, jugar, bailar, o nadar, puede mejorar el estrés y ayudarlo a mejorar su ánimo.

Hay muchos beneficios del ejercicio. Esto puede:

- Ayudar a dormir mejor
- Subir los niveles de energía
- Mejorar su confianza propia
- Mejorar el ánimo
- Soltar el estrés y bajar la ansiedad



HÁBITOS SALUDABLES DEL EJERCICIO

Cuando se siente bajo y que está luchando, es importante poner a cabo buenos hábitos. Esto ayuda a darse una mejor oportunidad de lidiar con los problemas.

Ejercitarse es uno de estos hábitos, pero no es el único. Dormir bien, comer bien, y pasar tiempo con los seres queridos también ayuda a la salud mental.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MIS HÁBITOS DE EJERCICIO?

Aquí hay algunos consejos para mantenerse activo.

- Empiece lento. Si empieza poniéndose logros pequeños tiene más probabilidad de hacerlos y esto lo mantendrá motivado.
- Monitoree su progreso y cómo se siente cuando termina. Esto lo ayudará a ver las conexiones entre los movimientos que le ayudan a sentirse mejor.
- Haga lo que le gusta. Si se ejercita haciendo actividades que le gustan le ayudará a seguir y a mejorar.
- Saque tiempo. Cuando está ocupado y estresado, el ejercicio puede ser lo primero que deje de hacer. Estar activos durante tiempos ocupados puede ayudarlo a cumplir estos mejor.
- Ponga una rutina. Planee antes y haga la actividad física parte de su rutina. Poner una alarma puede ayudar a que cumpla sus metas.