



*El ejercicio es una buena alternativa al cigarrillo.*

El ejercicio puede ayudarlo a:

- Alejar de su mente el deseo de fumar
- Mejorar su autoestima y su estado de ánimo
- Mejorar su salud
- Controlar su peso
- Reducir su estrés
- Desacelerar el proceso de envejecimiento
- Mejorar su rendimiento y energía
- Ayudarlo a relajarse

El ejercicio incluye:

- Caminata enérgica
- Natación
- Baile
- Montañismo
- Saltar cuerda
- Ciclismo
- Trote
- Subir escaleras
- Clase de Spinning o de zumba
- Entrenamiento con pesas



Aquí hay algunos consejos para hacer que el ejercicio forme parte de su rutina diaria:

- Comience despacio, especialmente si esto es nuevo para usted. Caminar por lo menos 10 minutos al día puede marcar una diferencia. Realice hasta 30 minutos de actividad física, al menos 5 días a la semana.
- Fije metas de buena condición física, realistas y realizables. No es necesario que realice toda su rutina de una sola vez. Está bien hacerlo en periodos de 10 o 15 minutos.
- Haga ejercicio con un amigo o un familiar.
- Aproveche las actividades diarias, como por ejemplo ir al trabajo o hacer mandados a pie o en bicicleta, y utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Únase a [BeFitNYC](#) para encontrar programas de buena condición física en la ciudad de Nueva York.
- Registre su progreso (por ejemplo: [Livestrong.com](#)).

