



Find your way to fitness

Whether you're looking to focus your mind, feel your best, or have more energy throughout the day, being physically fit is something we can all aspire to. [Getting started](#) can feel challenging, but even with some simple changes to your behavior and activity level, you can quickly start to reap the benefits of fitness.



Healthy body

Fitness can lead to a healthier heart and stronger lungs, bones, muscles, and joints as well as lowering your risk of falls, diabetes, high blood pressure, and some cancers. Connect to healthy resources at kp.org/healthyliving.



Healthy mind

Physical activity has been shown to help reduce symptoms of depression and anxiety. Being fit can also help you sleep better, manage stress more effectively, and keep your mind sharp.



Healthy spirit

When you work out, you feel better. Fitness gives you more energy for work and free time, and it can help you feel more able to do things like playing with your kids, gardening, dancing, and biking.



Scan the QR code or visit kp.org/fitness for more tips and inspiration.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



Inicie su camino de acondicionamiento físico

Ya sea que quiera centrar su mente, sentirse mejor o tener más energía durante el día, estar físicamente saludable es algo a lo que todos podemos aspirar. El comienzo puede parecer difícil, pero con tan solo algunos cambios simples en su comportamiento y nivel de actividad, podrá empezar rápidamente a aprovechar los beneficios del acondicionamiento físico.



Cuerpo saludable

El acondicionamiento físico puede ayudarle a tener un corazón más saludable y pulmones, huesos, músculos y articulaciones más fuertes. Además, puede reducir su riesgo de caídas, diabetes, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer. Acceda a recursos para la salud en kp.org/healthyliving (haga clic en "Español").



Mente saludable

Se ha demostrado que hacer actividad física ayuda a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad. Estar en forma también puede ayudarle a dormir mejor, controlar el estrés más eficazmente y mantener la agilidad mental.



Espíritu saludable

Hacer ejercicio ayuda a sentirse mejor. El acondicionamiento físico le permite tener más energía para trabajar y disfrutar del tiempo libre. Además, puede ayudarle a sentirse más capaz de hacer actividades como jugar con sus hijos, arreglar el jardín, bailar y andar en bicicleta.



Escanee el código QR o ingrese a kp.org/fitness/espanol para obtener más consejos e inspiración.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057