



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