

## 6. APRENDE A DISFRUTAR CON EL DEPORTE

Repítete a ti mismo lo positivo de tu nuevo hábito:

- Es un cambio en tu vida, que no solo va a mejorar tu aspecto físico y tu salud sino también tu estado mental
- Cada día te sentirás más fuerte, más ágil y con más energía y vitalidad
- Es además un tiempo para tu autocuidado y bienestar
- Cada objetivo conseguido te va a ayudar a mejorar tu confianza en ti mismo
- Es una gran opción para gestionar tu estrés



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

### Y RECUERDA:

- La alimentación y la hidratación son muy importantes para la práctica deportiva
- Respeta los límites de tu cuerpo
- Los beneficios del ejercicio físico son a largo plazo, por lo que cuando te inicies tu objetivo a corto plazo debe ser sentirse bien y disfrutar de un tiempo de cuidado para ti



**MAZ** **suma**  
Área de  
Actividades Preventivas



[www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

**MAZ** **suma**  
LABORAL

LOGO

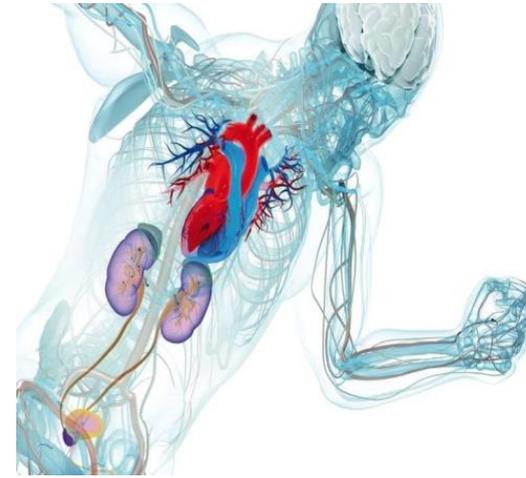
## COMO EMPEZAR A REALIZAR EJERCICIO FÍSICO



Área de Actividades Preventivas

# 1. Elige tu deporte y define claramente TU OBJETIVO:

- Que tipo de ejercicio/s quieres hacer. ¡SÉ REALISTA!
- Frecuencia. Para iniciarse es recomendable realizar ejercicio dos veces/semana. Con el tiempo, puedes incrementarlo de forma progresiva
- Donde y con quien lo vas a realizar. Si es posible hazlo en compañía de alguien, te resultará mas gratificante



# 4. ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN

- Te ayudará a saber que tienes que hacer día a día para conseguir tu meta
- En el plan ten en cuenta un tiempo de calentamiento, la parte principal del ejercicio y un tiempo de estiramientos
- Escribirlo aumentará tus probabilidades de conseguirlo

# 3. ¡HAZ DE TU RETO UN HÁBITO!

- Asocia la actividad elegida a otra previa que ya sea un hábito para ti. Así introducirás el ejercicio físico rápidamente en tu rutina
- Pon una alarma en tu móvil o una nota en tu agenda para recordártelo
- Deja las zapatillas deportivas o la ropa de hacer deporte en un lugar visible para ti

# 5. ¡VALORA TU ESFUERZO!

- Recompénsate inmediatamente después de hacer deporte con algo que te guste: una fruta, una bebida refrescante, una ducha caliente relajante,..



# 2. Empieza con EJERCICIOS SENCILLOS Y REGISTRA DIARIAMENTE TU PROGRESO

Poco a poco incrementa su dificultad.  
*¡Esto aumentará tu motivación!*

