

# Los 10 mejores consejos para sentarse menos y moverse más



## Sentarse menos es mejor para su salud

Romper el tiempo sentado con períodos pequeños y frecuentes de estar de pie y moverse lo hará sentir mejor. Y puede mejorar el control de su diabetes, sin necesidad de sudar, ropa especial o ni siquiera una membresía de gimnasio. Los minidescansos de movimiento, como los que se enumeran a continuación, pueden ayudarlo a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo. Estos pequeños cambios tendrán un gran impacto en su salud y bienestar.

### ¡Pruebe estos sencillos consejos para sentarse menos hoy!

#### 1 Configure un temporizador y tome pequeños descansos de movimiento.

Comience con 30 segundos cada 10 minutos o 3 minutos cada 30 minutos para levantarse, estirarse y caminar. Coloque el temporizador más lejos, de modo que tenga que levantarse y caminar para restablecerlo.



#### 2 Encuentre un espacio para caminar de un lado a otro.

¿Atascado en espera? Levántese y pasee por la habitación mientras espera a que se conecte su llamada.



#### 3 Póngase de pie

Cuando suene su teléfono, levántese para atender la llamada.



#### 4 Hágalo a la antigua.

Presione pausa en el control remoto de la TV en lugar de hacer maratones de series y levántese para un descanso. Camine por el pasillo para hablar con un colega en lugar de enviarle un mensaje.



#### 5 Publique un recordatorio.

Coloque notas adhesivas en su espacio que le recuerden que debe levantarse y moverse.



#### 6 Tome el expreso talón-dedo.

¿Puede caminar parte del camino? Bájese del autobús una parada antes. Estacione en el otro extremo del lote.



#### 7 Elija usar su cuerpo en lugar de la tecnología

Camine en lugar de conducir. Use las escaleras en lugar del elevador. Lave los platos a mano.



#### 8 ¡Receso!

Tómese un descanso para jugar con niños, mascotas u otros adultos.



#### 9 Acepte los inconvenientes

En casa o en el trabajo, mueva los artículos de uso diario (por ejemplo, teléfono, lápices, engrapadora, control remoto) más lejos para que tenga que levantarse para recuperarlos.



#### 10 Una olla vigilada nunca hierve.

¿Esperando el microondas o la tetera? Practique balancearse sobre una pierna y luego sobre la otra.



Para obtener más información, visite:

[diabetes.ca](http://diabetes.ca) o llame al 1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES  
CANADA**