

El minuto de Mayo Clinic

¿Por qué tiene que hacer ese ejercicio que odia?

Video	Audio
	Le hago una pregunta:
	¿Qué prefiere: hacer ejercicio o hacerse una colonoscopia?
	La decisión debería ser fácil, pero si lo dudó, es probable que su situación sea igual a la de muchas personas que simplemente odian hacer ejercicio.
00:02:56	“Hacer ejercicio no debe ser aburrido”.
	Danielle Johnson es fisioterapeuta para bienestar del Programa para Vida Sana de Mayo Clinic.
	Dice que una de las principales razones por las que la gente no hace ejercicio es porque no disfruta de lo que se supone que debería hacer.
00:02:02	“Si odia correr, no lo haga. No tiene que hacer lo que no le gusta”.
	Johnson dice que hay que pensar en el ejercicio con una visión más amplia y que vaya más allá de correr o levantar pesas.
00:02:34	“Los ejercicios de movilidad y de flexibilidad son muy, pero muy importantes y deben formar parte de un buen programa de ejercicio. Entonces, piense en cómo hacerlo posible... ¿ha ido a una clase de yoga o ha intentado con el tai chi?”
	Lleve al perro a pasear,
	o simplemente juegue a la pelota con amigos mientras está en constante movimiento.
	El punto es que hacer ejercicio no debe consistir en una elección entre correr o no hacer nada.
00:00:44	“Como dije antes, no tiene que ser aburrido. y tampoco tiene que odiarlo”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth