

Ensayo clínico NASH CRN
**Lograr un peso saludable puede ayudar a mejorar la enfermedad del hígado
graso**

CONSEJO #3: AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A 1 HORA O MÁS POR DÍA

El ser más activos puede mejorar su nivel de energía y su acondicionamiento cardiovascular, así como a lograr un peso saludable y a reducir la grasa en la parte media del cuerpo y del hígado.

Empiece con pasos pequeños para incrementar su actividad cada día. Elija un consejo diferente cada semana para incrementar gradualmente su actividad diaria.

Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para estar más activos:

1. Siempre que les sea posible caminen a los destinos cercanos o a las casas de sus amigos en lugar de conducir.
2. Si es posible, caminen a la escuela.
3. Tome las escaleras en lugar del elevador o las escaleras eléctricas cuando se encuentren en la escuela, el trabajo o fuera de casa.
4. Tomen un paseo familiar caminando todos los días después de la cena o hagan un hábito de caminar juntos como familia los fines de semana.
5. Bájense una parada antes del autobús y lleguen caminando a su destino.
6. Estaciónense lejos de la tienda o el centro comercial para que caminen un poco más mientras hacen sus compras.
7. Saquen a su perro a caminar por más tiempo.
8. Jueguen fuera de la casa al menos 30 minutos 2 veces al día para lograr la meta de 1 hora.
9. Bailen con música o sigan un DVD de baile en lugar de ver la televisión o algún programa por cable.
10. Ayuden con los quehaceres de la casa: lavar el automóvil, trabajar en el jardín, limpiar la recámara o ayudar con la ropa.

Si desea información adicional, visite:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/get-active/getting-active.htm>