

ESTABLEZCA UN SISTEMA DE APOYO

Ser mamá cuesta mucho trabajo. Establecer un sistema de apoyo que le ayude en los momentos difíciles es importante. Para las mujeres con exceso de peso, perder peso cuando están estresadas puede ser difícil. Caminar es una buena manera de reducir el estrés, pero no olvide que también necesita establecer un sistema de apoyo. Para hacerlo, intente lo siguiente:

- Invite a su familia y a sus amigos a salir a caminar con usted.
- Inscríbase a una clase de Zumba para conocer a otras mamás como usted.
- Conozca a otras mamás a través de su iglesia o en el centro de recreación cercano a su casa. Júntese con ellas para salir a caminar o para que jueguen sus bebés juntos.
- Comparta sus logros de actividad física a través de redes sociales como Facebook y Twitter. Sus amigos la apoyarán a través de esos medios.
- Conéctese con otras mamás a través de blogs u otras aplicaciones para teléfono celular como Fitbit o Instagram.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Tener un buen sistema de apoyo le da la seguridad que necesita para salir adelante en los momentos difíciles
 - Póngase en contacto con otras mamás a través de Facebook, Twitter e Instagram
 - Camine 90 minutos al día. ¡Eso equivale a 9,000 pasos diarios!
- Comuníquese con su sistema de apoyo (equipo SOS). Ellos se mantendrán en contacto con usted para asegurarse de que todo esté bien y le enviarán recordatorios para que salga a caminar.
 - Pase tiempo con las amistades que la aprecian y la apoyan. Esto ayudará a que su bebé crezca sano y feliz.
 - ¡Póngase su podómetro cuando sea activa!

RECURSOS:

EJERCICIOS PARA MAMÁS QUE NO TIENEN TIEMPO DE IR AL GIMNASIO

<http://www.vitonica.com.mx/entrenamiento/ejercicios-para-mamas-que-no-tienen-tiempo-de-ir-al-gimnasio>

LA MOTIVACIÓN Y LA FUERZA DE VOLUNTAD

kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/motivation_esp.html

MOTIVACIÓN Y APOYO PARA EL EJERCICIO

laparoscopica.es/ejercicio/motivacion

APLICACIONES:

FITBIT

tunes.apple.com/us/app/fitbit/id462638897?mt=8

NOOM

noom.com/walk.php

VIDEO:

CAMINE Y BAJE DE PESO

youtube.com/watch?v=85ToSL4wpT8

BLOG:

5 EXCUSAS COMUNES PARA NO HACER EJERCICIO

<https://baptisthealth.net/baptist-health-news/es/5-excusas-comunes-para-no-hacer-ejercicios/>

10 FRASES MOTIVADORAS

entremujeres.clarin.com/vida-sana/fitness/fitness-personal_trainer-adelgazar-ejercicio-deporte-motivacion-gimnasio-bajar_de_peso_0_793120775.html

EVERYBODY WALK!

itunes.apple.com/us/app/every-body-walk/id605043801

¿SE PUEDE BAJAR DE PESO CAMINANDO 30 MINUTOS AL DÍA?

youtube.com/watch?v=FKcxSDC4gXA

BLOG DE MIS FRASES FAVORITAS PARA MOTIVARME A HACER EJERCICIO

frases-citas.euroresidentes.com/2012/10/frases-para-hacer-ejercicios.html

SOY MADRE PRIMERIZA – ¿QUE PUEDO HACER PARA ESTRESARME MENOS?

espanol.babycenter.com/x4200052/soy-primeriza-qu%C3%A9-puedo-hacer-para-estresarme-menos