

CAMINOS HACIA EL BIENESTAR EN EM



Hoja de trabajo N.º 2 del reto del programa

Haga ejercicio con regularidad y manténgase activo a través de la actividad física de estilo de vida puede ayudarlo a controlar los síntomas de EM. Identifique los beneficios del ejercicio y la actividad física de estilo de vida que más quiere hacer y clasifique abajo los tres primeros.

Reducir la fatiga	Reducir la espasticidad	Mejorar el estado de ánimo	Mejorar el equilibrio	Mejorar la cognición
	Aumentar la fuerza	Prevenir las comorbilidades	Modificar el cerebro y el sistema nervioso	

1. _____
2. _____
3. _____

Para los que viven con EM en todos los niveles de capacidades, la investigación sugiere que son beneficiosos los objetivos de movimiento de 150 minutos por semana o 30 minutos al día, 5 días a la semana. Piense dónde está en este momento. Identifique el ejercicio y las actividades físicas de estilo de vida que le interesa aumentar para acercarse a este objetivo de bienestar.

Ejercicio/actividad física de estilo de vida (tipo de movimiento y duración): _____

Ejercicio/actividad física de estilo de vida (tipo de movimiento y duración): _____

Ejercicio/actividad física de estilo de vida (tipo de movimiento y duración): _____

Ejercicio/actividad física de estilo de vida (tipo de movimiento y duración): _____

Tener un sistema de apoyo puede ayudarlo a alcanzar los objetivos de actividad física de estilo de vida y ejercicio. Identifique un compañero responsable. Puede ser un familiar, amigo, colega o líder de un grupo de autoayuda.

Mi compañero responsable es: _____