|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EJERCICIO FÍSICO | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | El cuerpo y la mente están conectados. Si cuidas de tu cuerpo estás cuidando de tu mente y viceversa. Dicen por ahí que en cuerpo sano mente sana y también podríamos decir en mente sana cuerpo sano.  **Se dice que el sedentarismo es el nuevo cigarrillo.**  El mejor ejercicio para casi cualquier edad y condición es caminar 30 minutos 3 veces a la semana.  Desde la Ciencia de la Felicidad se considera bailar como un ejercicio altamente recomendado porque integra el relacionamiento con otros.  Lo más importante del ejercicio físico es que muevas conscientemente el cuerpo. Así estés realizando las tareas del hogar o en la oficina, cada movimiento del cuerpo lo puedes hacer consciente y eso también ayuda. Incomodarse cada 30 minutos, levantarse, dar unos pasos, estirarse, cargar las bolsas del supermercado, subir las escaleras, cualquier movimiento consciente que te saque del sedentarismo.  Recuerda que la clave del ejercicio físico es la persistencia. Y para lograrla es necesario que te guste, te proporcione placer. |
|  |  |

# Preguntas

|  |
| --- |
| 1. ¿Qué ejercicio haces? ¿Cada cuánto? |
| 1. Si no haces ejercicio, ¿cómo puedes mover más y con mayor consciencia tu cuerpo? |
| 1. Lo más importante del ejercicio es la constancia, ¿cuál es el ejercicio que más te gustaría hacer? |
| 1. ¿Cuál es el ejercicio más recomendado desde la Ciencia de la Felicidad? 2. ¿Porqué Yoga es un excelente ejercicio, qué es lo que integra? 3. ¿Qué son las Zonas Azules? 4. ¿Cuáles son los 4 pilares del estilo de vida de las personas más saludables y longevas del mundo? |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

