

# Cómo mantenerse saludable al estar de viaje

Boletín Mensual, marzo del 2016



Comprometerse a estar en forma en casa puede ser difícil. Pero puede ser un desafío aún mayor cuando uno cambia su entorno y su rutina.

¿Qué sucede cuando debe viajar por negocios? ¿Cómo logra mantenerse en forma al estar rodeado de reuniones y comidas?

¿Y durante las vacaciones? A pesar de que se siente bien relajarse, ¿qué sucede con hacer ejercicios? Si planea romper las reglas de su dieta como una recompensa, entonces quemar calorías puede ser más importante todavía.

## La actividad física se empaqa fácilmente

Por suerte, no necesita dejar en casa la actividad física cuando se encuentra de viaje. Hay muchas maneras de mantener los hábitos saludables a salvo cuando se encuentra de viaje.

Su actitud es lo más importante. Si desea incorporar elecciones saludables en su agenda, existen formas fáciles de hacerlo. Estos son algunos consejos que pueden ser útiles<sup>1</sup>:

- **Hágalo simple.** Para ejercitarse mientras viaja no es necesario contar con un equipo sofisticado ni trajes de diseñador. Viaje con unas buenas zapatillas deportivas y ropa para hacer ejercicio que sea lavable.
- **Camine en donde quiera que pueda.** Al llegar salga a caminar para familiarizarse con el área. Esté atento para saber si hay áreas para hacer caminatas, lugares donde alquilen bicicletas y otras opciones divertidas, deportivas y para hacer ejercicio que se encuentren cerca. Cuando tenga la opción entre llamar un taxi o caminar hacia el lugar de la reunión o evento, elija caminar si es una distancia razonable.
- **Localice el gimnasio más cercano.** Si le gustan las instalaciones interiores y hay un gimnasio cerca de su destino,

llame con anticipación para saber si puede obtener una membresía diaria a un buen precio. Los gimnasios son lugares excelentes para conocer personas mientras hace ejercicio.

- **Busque buenas opciones de alimentos.** Échele un vistazo a las opciones de los restaurantes locales. Busque lugares que tengan menús saludables. De ser posible, vaya a un supermercado y compre fruta fresca y otros bocadillos saludables para mantenerlos en su habitación del hotel.
- **Haga que el ejercicio sea parte de la diversión.** Si viaja con compañeros de trabajo, hacer cosas divertidas juntos es una forma excelente de relacionarse. Por supuesto, lo mismo aplica si viaja con familiares o amigos. Juegue voleibol, lance un frisbee o juegue al baloncesto. Salga en grupo a remar en un bote, a caminar o a montar en bicicleta. El tiempo que pasen juntos hagan algo que sea memorable y bueno para usted.
- **Y no se olvide, “¡hay un aplicación para eso!”** Ahora más que nunca, puede llevar con usted al entrenador y sus rutinas de entrenamiento. Si tiene un teléfono inteligente, una tableta u otro dispositivo, puede cargar aplicaciones para hacer ejercicio, yoga, meditación y más. Visite su tienda de aplicaciones y busque las opciones. Encontrará muchas aplicaciones que son gratuitas y fáciles de usar para personas que viajan.

## Haga que el ejercicio sea una prioridad

Seamos honestos: El tiempo y la motivación son los mayores desafíos para hacer elecciones saludables mientras se encuentra lejos de casa. Pero, igual que con cualquier cosa que valora, usted puede hacer que esto funcione. Comprométase con su bienestar en casa y lejos de ella, será más feliz y estará más saludable.

<sup>1</sup>[www.wellwellwell.com](http://www.wellwellwell.com)