

TEST

¿SOY ACTIVO EN MI DÍA A DÍA?

Hoy os traigo un test rápido para ver si sois activos en vuestro día a día...

¿ESTÁIS PREPARADOS?

Recordad que este test es solo para tomar consciencia de si somos más bien activos o todo lo contrario... **¡Vamos a allá!** No os olvidéis de compartir vuestros resultados en las redes sociales con los hashtags

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL

#MONTHLYCHANGE

● ¿CUÁNTAS HORAS DEL DÍA PASAS SENTADO/A?

- A. 8h o más
- B. De 5 a 8h
- C. De 3 a 5h
- D. Menos de 3h

● ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA HACES EJERCICIO?

- A. Rara vez, no tengo tiempo
- B. Algunas veces al mes, cuando me acuerdo
- C. Mínimo intento 3-4 días a la semana
- D. A diario, menos el domingo que se descansa

● ¿CUÁNTOS PASOS SUELES HACER DE MEDIA AL DÍA?

- A. Menos de 4.000
- B. De 4.000 a 6.000
- C. De 6 a 8.000
- D. Más de 8.000

● CUANDO TE LLAMAN POR TELÉFONO...

- A. Me siento o me tumbo en la cama si puedo
- B. Normalmente me siento en una silla
- C. A veces me levanto y camino o me muevo
- D. Siempre me levanto y empiezo a hablar por teléfono mientras hablo

● SI HAY LA OPCIÓN DE ASCENSOR/ESCALERAS MECÁNICAS Y ESCALERAS... ¿QUÉ OPCIÓN ELIGES?

- A. ¡Escaleras mecánicas o ascensor siempre!
- B. Casi siempre escaleras mecánicas o ascensor. Solo escaleras normales cuando el ascensor va lleno
- C. Solo cojo el ascensor o las escaleras mecánicas cuando voy muy cargado/a
- D. Siempre o casi siempre cojo las escaleras normales. ¡Rara vez me verás en ascensor!

● TIENES UNA HORA AL MEDIODÍA PARA COMER, ¿QUÉ HACES?

- A. Me quedo en mi trabajo comiendo tranquilamente y miro el móvil u ordenador
- B. Como en el trabajo pero luego aprovecho para estirar las piernas o ir a comprar algo cerca
- C. A veces como en el trabajo y a veces como en casa, y voy andando
- D. Normalmente voy andando a casa a comer o bien como en el trabajo y aprovecho para ir a pasear un poco y hacer algún recado

● ¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA TE PASAS CON EL MÓVIL / ORDENADOR / TABLET? (¡NO CUENTES LOS MIN HACIENDO GYM VIRTUAL! ;))

- A. Más de 4 horas
- B. De 3 a 4 horas
- C. De 2 a 3 horas
- D. Menos de 2 horas

● ¿CADA CUÁNTO SALES A DAR UN PASEO?

- A. Algún fin de semana muy de vez en cuando
- B. A veces, cuando me siento un poco agobiada, estresada
- C. Intento ir a menudo
- D. Casi siempre, ¡es como una terapia!

RESULTADOS:

MAYORÍA DE RESPUESTA A:

¡Sedentaria es poco! Tu día a día tiene muy poca actividad y tienes que poner remedio desde YA. Aprovecha las pequeñas acciones, haz por moverte más y sé consciente de que necesitas poner remedio. ¡Sigue el reto al pie de la letra para poder solucionarlo!

MAYORÍA DE RESPUESTA B:

¡Eres algo sedentaria! Aunque tu día a día tiene algunas acciones que están enfocadas al buen camino, todavía estás muy al principio. ¡Pero no te preocupes! Porque ya has dado el primer paso. Lo más importante es tomar consciencia y saber que ya has empezado. ¡Ve a por todas!

MAYORÍA DE RESPUESTA C:

¡Ya casi lo tienes! Tienes tu día a día bastante activo aunque a veces la pereza o los pensamientos malos te invaden y decides ser algo más vaga, pero no vas mal encaminada. Te propongo que sigas así y que con el reto de este mes acabes de ser activa 100%. ¡Verás que te resultará fácil!

MAYORÍA DE RESPUESTA D:

¡Enhorabuena! Para ti este reto será pan comido, lo único que harás es reforzar los hábitos que ya tienes adquiridos. ¡Y sobre todo no los pierdas!