



# Small steps, big results

Looking to lose weight? Or do you just want to feel better overall? With regular exercise, you can increase your energy levels, get stronger, and help prevent illness.<sup>1</sup> Even small changes to your daily routine can make a big difference.

## Healthy body

Whether you're walking the dog, doing yoga, or lifting weights – it all counts as exercise.

Regular exercise tones your muscles, strengthens your bones, and helps you manage your weight. It can also lower your risk for heart disease and increase your chances of living longer.<sup>1</sup>

## Healthy mind

Being physically active seems to improve memory and attention.<sup>2</sup>

For young people, exercise increases learning.<sup>1</sup> In older adults, research shows that regular exercise lowers the risk of developing dementia, including Alzheimer's.<sup>2</sup>

## Healthy spirit

Physical fitness boosts your ability to deal with everyday challenges.

Exercise can improve your sleep, reduce anxiety, and lower your risk for depression.<sup>2</sup> It also helps you fight off infections and improves your balance and coordination.<sup>1,3</sup>

Visit [kp.org/fitness](https://kp.org/fitness) for more tips and information.

1. "Benefits of Physical Activity," Centers for Disease Control and Prevention, April 24, 2024. 2. [Physical Activity Guidelines for Americans](#), U.S. Department of Health and Human Services, 2018. 3. "Health Benefits of Physical Activity for Adults," CDC, March 24, 2024.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



# Pequeños pasos, grandes resultados

¿Busca perder peso? ¿O simplemente desea sentirse mejor en general? Hacer ejercicio con regularidad puede aumentar sus niveles de energía, fortalecer el cuerpo y ayudar a prevenir enfermedades.<sup>1</sup> Incluso pequeños cambios en su rutina diaria pueden marcar una gran diferencia.

## **Cuerpo sano**

Ya sea que pasee al perro, practique yoga o levante pesas, todo cuenta como ejercicio.

El ejercicio constante tonifica los músculos, fortalece los huesos y le ayuda a controlar su peso. Además, puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas y aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo.<sup>1</sup>

## **Mente sana**

Hacer actividad física con regularidad parece mejorar la memoria y la atención.<sup>2</sup>

En los jóvenes, el ejercicio potencia el aprendizaje.<sup>1</sup> En los adultos mayores, investigaciones demuestran que el ejercicio regular reduce el riesgo de demencia, incluido el Alzheimer.<sup>2</sup>

## **Espíritu sano**

La actividad física incrementa su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos.

El ejercicio puede mejorar el sueño, disminuir la ansiedad y reducir el riesgo de depresión.<sup>2</sup> También ayuda a combatir infecciones y mejora el equilibrio y la coordinación.<sup>1,3</sup>

Visite [kp.org/fitness/espanol](https://kp.org/fitness/espanol) para obtener más consejos e información.

1. "Benefits of Physical Activity," Centers for Disease Control and Prevention, 24 de abril de 2024. 2. [Physical Activity Guidelines for Americans](#), U.S. Department of Health and Human Services, 2018. 3. "Health Benefits of Physical Activity for Adults," CDC, 24 de marzo de 2024.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057