

CONSEJOS DE CONDICIÓN FÍSICA



Por qué mantenerte activo

La actividad física regular tiene muchos beneficios. Es un potente reductor del estrés, puede ayudar a mantener el peso bajo control y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas importantes. Entre sus beneficios adicionales se incluyen una mayor energía, huesos y músculos más fuertes, mejora el sueño, mejor forma corporal, mayor bienestar mental y cambio de actitud hacia la vida.

A continuación encontrarás algunos consejos rápidos.

1. **Renueva tu compromiso** para un estilo de vida saludable. Piensa en aumentar las actividades que contribuyan con tu estilo de vida y que puedan ser fácilmente incluidas durante el día. Lee noticias e información sobre estado físico, como este artículo sobre ejercicios físicos. ¡Pon en práctica tu plan para estar en forma hoy mismo!
2. **Los ejercicios aeróbicos** son importantes para el sistema cardiovascular. Se caracterizan por movimientos repetitivos, por ejemplo, correr, nadar o andar en bicicleta. También sirven para tonificar los músculos. Un poco de entrenamiento aeróbico y de resistencia es lo mejor para tu rutina diaria.
3. **Establecer metas pequeñas y específicas** que puedas seguir (por ejemplo, perder el 5% del peso corporal o hacer actividades físicas tres veces por semana, etc.). Toma té verde (el cual ayuda a bajar de peso) durante el día; coma frutas y vegetales frescos como merienda.
4. **Los ejercicios de resistencia** son importantes para tener músculos y huesos sanos. También ayudan a fortalecer los músculos. Se caracterizan por ser actividades con pequeños esfuerzos de energía como levantar pesas, hacer algún deporte e incluso empujar la cortadora de césped. Para mantener el organismo en su mejor forma lo ideal es hacer ejercicios de resistencia y ejercicios aeróbicos.
5. **Se trata de formas sencillas de mantenerse en forma** – no necesitas inscribirte a un gimnasio. Si adoptas una actitud más activa en tu vida cotidiana - por ejemplo, estacionar el automóvil más lejos para caminar más, subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor o elevador, o incluso si caminas hasta el escritorio de algún compañero de trabajo en lugar de enviarle un mensaje de correo electrónico -, te pondrás en forma con mayor rapidez.
6. **Tu metabolismo no se vuelve más lento con la edad.** Lo que sucede es que a medida que las personas envejecen hacen menos entrenamiento de fuerza y pueden perder masa muscular magra. Cuanto más tejido muscular magro tengas, más alta será tu tasa metabólica - y perderás peso con mayor rapidez. Trata de mantener los niveles de ejercicio y actividades físicas a medida que pasan los años, y simultáneamente podrás mantener tu tono muscular y una tasa metabólica alta, maximizando la pérdida de peso saludable.
7. **Al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada,** al menos cinco veces a la semana, te mantendrán físicamente activo. Puedes dividir cada media hora en tres sesiones de 10 minutos. Si 30 minutos en este momento están fuera de tus posibilidades, comienza por el tiempo con lo que puedas y aumentalo gradualmente.
8. **Mantente hidratado** consumiendo al menos dos litros de agua al día. Beber agua antes, durante y después de la actividad física es todavía más importante. Es necesario mantenerse bien hidratado aún al realizar ejercicios de baja intensidad.
9. **Descansa entre cada sesión de gimnasia y ejercicio** y da a tu cuerpo el tiempo necesario para recuperarse.



HERBALIFE.

Copyright © 2012 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.

Share |