

SEMANA 5: AGREGAR

Ejercicio

Importancia del Ejercicio

La importancia del ejercicio es de conocimiento común con una amplia gama de beneficios que pueden impactar positivamente la vida de todos de una forma u otra. Estar físicamente activo puede mejorar la salud del cerebro, ayudar a controlar el peso, reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer los huesos y los músculos y mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas. Independientemente de la edad, la capacidad, los ingresos, el tamaño y la figura, todos pueden beneficiarse de actividad física.

¿Cuánto ejercicio se recomienda cada semana?

Las *Pautas de actividad física para estadounidenses* recomiendan:

150 minutos de actividad de intensidad moderada y 2 días de actividad de fortalecimiento muscular cada semana.

Esto puede parecer mucho, pero tenga en cuenta que todo ayuda y los 150 minutos se pueden dividir en diferentes incrementos de tiempo en un curso de 5 a 7 días.

Haga clic [AQUÍ](#) y [AQUÍ](#) para ver ejemplos de ejercicios semanales

Estrategias Para el Ejercicio Diario:

Tiempo Encontrar el tiempo para hacer ejercicio realmente significa hacer el tiempo. Trate de incorporar su entrenamiento en su vida.

- Divida los ejercicios en partes de 15 minutos repartidas a lo largo del día.
- Combine el ejercicio con las tareas que necesita hacer ya.

Energía Parece contradictorio, pero se ha demostrado que el ejercicio mejora los niveles de energía y mejora el estado de ánimo. La clave está en encontrar el tipo de ejercicio adecuado para equilibrar el día. Si siempre está en movimiento, correr puede parecer demasiado de lo mismo. El yoga o pilates pueden ser el ejercicio perfecto para relajar tu cuerpo y reponer tus reservas de energía. Por otro lado, si se sienta todo el día, una caminata rejuvenecedora al aire libre con música alegre puede proporcionar un mejor equilibrio.

Interés ¿Aún no has encontrado un ejercicio que disfrutes? Haz algo que disfrutes mientras haces ejercicio. Intenta ver un episodio de tu programa de televisión favorito o escuchar tu podcast favorito mientras estás en la caminadora.

Motivación Encuentra tu VERDADERA RAZÓN POR QUÉ y enfócate en metas a corto plazo para alcanzarla. No se deje atrapar tanto por el panorama general que parece fuera de su alcance. En su lugar, celebra los pequeños logros todos los días.

Mantener el impulso

Ejercicio y Hidratación Es importante beber agua antes, durante y después de los entrenamientos, incluso si no tienes sed. No solo ayuda a regular la temperatura corporal, sino que también ayuda a mantener la energía mediante el transporte de nutrientes.

Ejercicio y Azúcar La evidencia respalda el vínculo entre las altas cantidades de azúcar y el sueño intranquilo. Se ha demostrado que el consumo de azúcar tiene un impacto negativo en la cantidad de tiempo que el cuerpo pasa en un sueño profundo de ondas lentas. Esta etapa del sueño es esencial para la restauración y curación física del cuerpo.

Ejercicio y Sueño Caminar aumenta las hormonas del sueño, ayudándote a conciliar el sueño hasta un 50 % más rápido, a dormir más y más profundamente.

Ejercicio y Tiempo de Pantalla No sorprende que la baja cantidad de ejercicio y el uso intensivo de dispositivos electrónicos se hayan relacionado con un mayor riesgo de diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades vasculares. Apunte a un equilibrio saludable entre el tiempo frente a la pantalla y el ejercicio configurando temporizadores de pantalla, no disfrutando de los videojuegos, la televisión o las redes sociales hasta que haya alcanzado sus objetivos diarios de ejercicio.

