

Los beneficios del EJERCICIO

Una dieta equilibrada es esencial para una vida feliz y saludable, pero, sin el ejercicio regular no hay cantidad de col rizada o frijoles que valgan y que puedan compensar la falta de movimiento. Así como algunos alimentos nos protegen de enfermedades del corazón, cáncer y diabetes, la actividad física regular tiene su propia lista de beneficios para la salud. Sin el ejercicio físico, se te hará difícil llegar a tu potencial físico y mental y alcanzar el bienestar general.



“Tu cuerpo se cura ocho veces más rápido cuando te ejercitas regularmente”.
- Kris Carr

Controla el peso

Reduce la presión sanguínea y la rigidez arterial

Mejora la calidad del sueño

Retrasa la pérdida de masa y fuerza muscular

Mejora el equilibrio y la coordinación

Incrementa la flexibilidad

Mejora el tránsito digestivo

Reduce la osteoporosis

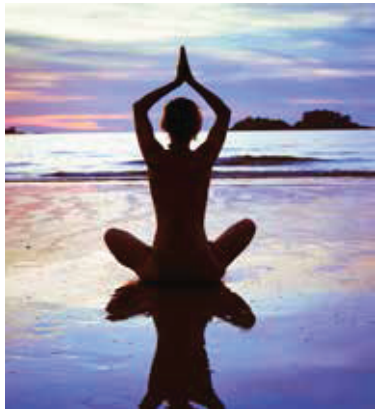
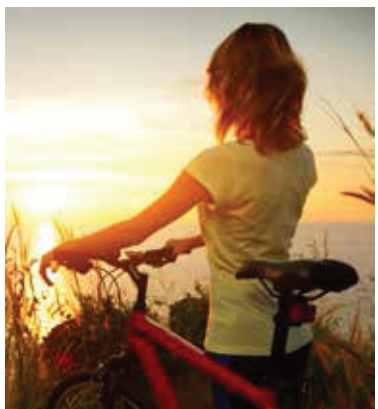
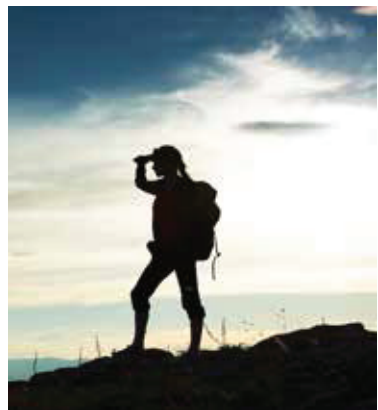
Reduce la tensión de las articulaciones y el dolor de espalda

Disminuye la incidencia de enfermedades del corazón

Mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el riesgo de diabetes tipo 2

Aumenta los niveles de energía y reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés

Mejora la función cognitiva



Es importante mantener esto en mente cuando hablamos de ejercicio físico – ¿cuánto y qué tipos de ejercicio te beneficiarían más? A algunas personas les va mejor con ejercicios sencillos y de concentración; mientras que otras requieren actividades vigorosas. Experimenta caminando, corriendo, montando bicicleta, nadando, una clase de yoga, Pilates, baile o simples ejercicios de fuerza como planchas y sentadillas – tus opciones son infinitas. Cuando encuentres lo que funciona para ti, será más probable que lo hagas de forma consistente y puedas cosechar los beneficios, incluyendo aumento de energía, mejor claridad mental, una óptima salud digestiva y mejor estado de ánimo.

El ejercicio también produce la hormona que nos ayuda a sentirnos bien, la serotonina; la cual tiene un efecto estimulante en todo el cuerpo. Descubre lo que te gusta y aférrate a eso. Entonces, ¿cuál es el secreto de una rutina de ejercicios exitosa y consistente? ¡Responsabilidad! Bien si confías en un amigo, un familiar, un entrenador, o simplemente en tu propia fuerza de voluntad para mantenerte en control, tener un sistema de registro de tu progreso es algo crucial. Toma nota de tus ejercicios y revisalo contigo mismo cada semana. No te olvides de honrarte por tu buen trabajo con algo de cuidado personal – un masaje, una larga caminata, o viendo tu programa de TV favorito durante tu día libre, sin sentirte culpable. Reconoce todos los tipos de ejercicios que haces.

¿No sientes que el yoga sea un ejercicio? Tu cuerpo dice algo diferente. ¿Crees que debes correr 10 millas para sentir que realmente cuenta? En realidad, a menos de una milla, ya tus endorfinas están al tope. Una vez que encuentres lo que realmente funciona para ti, y comiences a notar los beneficios que vayas ganando, el ejercicio será como tu segunda naturaleza y tu cuerpo te agradecerá mucho por eso.