

inspire

ESPAÑA, NÚMERO 137
SEPTIEMBRE DE 2006

Today



Formas sencillas de incorporar pautas saludables a tu vida

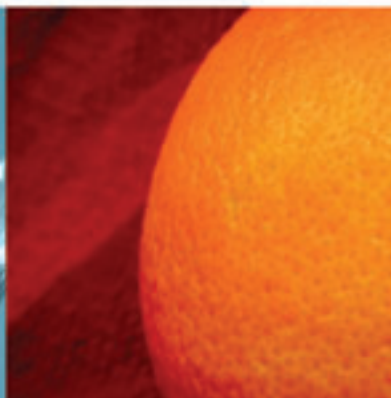
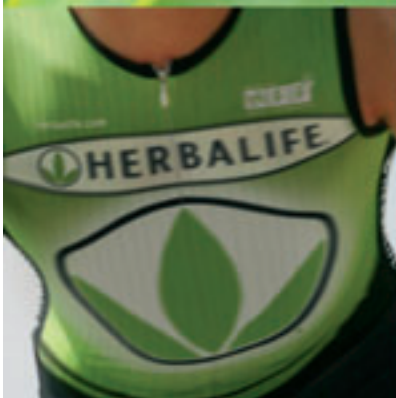
¿Te resulta impensable arañar 30 minutos de tu apretada agenda para dedicarlos al deporte?

¡Pues no es imposible!

Todo lo que haces implica actividad de algún tipo, pero cuando la etiquetamos como "ejercicio" se convierte en algo así como una obligación, y nos resistimos a hacerlo. Es tiempo de que volvamos a planteárnoslo.

El ejercicio realizado de forma regular beneficia a tu cuerpo y mente, ayuda a reducir el estrés, tonifica y refuerza los músculos, mejora la movilidad de las articulaciones, quema grasa corporal, elimina toxinas, aumenta la densidad ósea... ¡y muchas cosas más!

No prives más a tu cuerpo de estos beneficios... ¡empieza HOY MISMO!



¡En forma de por vida!

Antes de que leas la lista de ideas que hemos elaborado, comprueba las pautas de seguridad siguientes. Hagas lo que hagas... ¡hazlo con seguridad!

- Calienta antes de hacer ejercicio para evitar lesiones.
- Si no te sientes bien, deja de hacer ejercicio y consulta con tu médico.
- Bebe mucha agua, especialmente si hace calor.
- No hagas deporte después de haber ingerido comidas copiosas.
- Antes de embarcarte en un programa de ejercicios, consulta tu estado de forma a tu médico.
- No te sobrecargues: hacer demasiado en poco tiempo no resulta beneficioso para los cuerpos que han llevado una vida sedentaria hasta el momento. Ve aumentando la intensidad de forma gradual, dejando que el cuerpo se ajuste.

Para que te resulte útil una actividad y se clasifique como "ejercicio", debes ejercer un determinado grado de esfuerzo. El programa más beneficioso recomendado por expertos en salud es de 30-40 minutos de ejercicio físico constante cada día. Si lo que intentas es perder peso, intenta no centrarte en cuánta grasa acumulada quieres perder. Perder peso es sólo una de las ventajas del ejercicio: los efectos acumulativos de la actividad realizada de forma regular son mucho más poderosos. Simplemente espera a ver lo distinto que te sientes.

Ten en cuenta que la cantidad de energía que tu cuerpo utilice dependerá del tipo de actividad, su duración, tu proporción músculo-grasa, tu edad, sexo y forma física.

Sabrás que estás utilizando mucha energía cuando sientas calor y te quedes sin aliento.

Ahora estás listo para empezar, no hay más excusas... ¡aquí tenemos algo para todo el mundo!

- Comienza por la mañana: tumbate en la cama y estira todos tus miembros de todas las maneras posibles, te sentirás totalmente despierto mucho antes.
- ¿Podrías levantarte más temprano e ir a nadar por la mañana?
- Aparca tu coche lejos de tu lugar de trabajo y camina.
- Bájate del autobús una o dos paradas antes.
- ¿Atado a la mesa? Levántate y date una vuelta cada hora, para que la sangre circule. Recuerda estirarte, sobre todo cuando te levantes tras llevar un tiempo sentado.
- Utiliza las escaleras en vez del ascensor, cuantos más escalones mejor.
- Date un paseo rápido a la hora de comer.
- Olvídate de esos trayectos en coche a la tienda de la esquina: ¡camina!
- ¡Cómprate un perro! U ofrécete a sacar al perro de un vecino.
- Deja de utilizar el mando a distancia de la televisión, levántate y cambia de canal a la antigua usanza.
- Haz a mano la función de los aparatos que ahorran trabajo.
- ¿Esperando que llegue la hora de cena para cocinar? Salta a la comba durante diez minutos o baila con tu música favorita.
- Empieza a hacer trabajos de jardinería o planta un huerto: el único ejercicio que produce recompensas comestibles.
- Corta el césped.
- Consigue una mini cama elástica para el jardín: es vigorizante y muy divertida.
- ¡Lava el coche, limpia las ventanas, limpia el suelo!
- Ejercicio en el sillón: piensa en todo los movimientos que puedes hacer con la parte superior del cuerpo con una lata de judías en cada mano.
- Cada vez que llames por teléfono, levántate y contrae / suelta los músculos del trasero.
- Pon música mientras haces las tareas de la casa: baila y canta a medida que las haces.
- Alquila un limpiador de alfombras y dale a tus alfombras un nuevo aspecto.
- Juega más a menudo con tus niños, llévalos al parque, diviértete con un frisbee o jugando al fútbol.
- Empieza a ir a clases de baile con un amigo, baila salsa, rock'n'roll, cualquier baile rápido.
- Acaba con el desorden: vacía el ático, el garaje, tus armarios.
- ¿Te sobran diez minutos? Sube y baja las escaleras rápidamente, ¡es una mini-tabla de aeróbic fantástica!
- Por la noche, justo antes de dormir, repite los estiramientos que hiciste por la mañana.



¡Lava el coche, limpia las ventanas, limpia el suelo!

Y no tienes que perderte tu programa de televisión favorito, simplemente ve la televisión de pie. Puedes introducir todo tipo de actividades: footing o marcha in situ, saltos, estiramientos, ejercicios con los brazos con las dos latas de judías, usar una mini cama elástica. Piensa en comprar algún artículo pequeño de fitness, como un step o una bicicleta estática... las opciones son infinitas.

¿Coges la idea?

Como puedes ver, establecer un auténtico hábito de ejercicio saludable no tiene que ser aburrido o repetitivo. Realiza este esfuerzo tres o cuatro veces a la semana y en muy poco tiempo empezarás a sentir los beneficios. Cuando estés listo para aumentar el ritmo, pide prestados algunos DVDs de fitness o apúntate a clases y no te arrepentirás.

Para que te hagas una idea de cuánta energía puedes estar consumiendo, observa la lista siguiente y los kilojulios por hora de las distintas actividades:

- Estar sentado – 360 kJ
- Estar de pie – 420 kJ
- Andar lentamente – 780 kJ
- Andar moderadamente rápido – 1.260 kJ
- Subir y bajar escaleras – 2280 kJ
- Tareas domésticas – entre 600-1.200 kJ
- Jardinería, baile, cavar – entre 1.260-1.800 kJ
- Natación (crawl) – más de 1.800 kJ

(1 caloría = 4.184 kJ)

Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
Manual de Nutrición. Londres: HMSO, 1992

Fórmula



Tu organismo necesita una ingesta diaria de proteínas adecuada para que te sientas fuerte y saludable.

Suplemento de Proteínas Personalizado #0141

Imagen representativa. El etiquetado de los productos varía dependiendo del país.

¡Tu Plan de Bienestar Para Toda la Vida comienza HOY!

La magnífica gama de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados de Herbalife está respaldada por un servicio personalizado y por una garantía de 30 días para la devolución del dinero. Pida un folleto de productos:

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Issue 137 – Insert
Spanish
#5921-SP-37