

EJERCICIO Y PÉRDIDA DE PESO

TRANSCRIPCIÓN

Para perder peso, trabaje con su proveedor de la salud para determinar un plan que sea adecuado para usted. Este plan incluirá el aumento de su actividad física. Usted puede aumentar la actividad física a través del ejercicio o incrementando su actividad durante el día.

Hay tres tipos principales de ejercicio: el ejercicio aeróbico para empezar a moverse y fortalecer su corazón, como trotar o andar en bicicleta; el entrenamiento de fuerza, como levantar pesas o hacer flexiones, para fortalecer los músculos y el estiramiento para mejorar la flexibilidad. Otros ejercicios como el Tai Chi y el yoga pueden ser benéficos para usted porque mejoran su coordinación y equilibrio.

Comience lentamente cuando inicie un programa de ejercicios. Finalmente, usted querrá hacer 150 minutos o 2 horas y media de actividad moderada cada semana.

Si usted no ha estado muy activo antes, el ejercicio puede ser aterrador. No se rinda, comience lentamente. Trate de dividir la cantidad de ejercicio que realiza en sesiones de 10 minutos. Esta semana haga más que la semana pasada. Con el tiempo, alcanzará su meta de ejercicio.

Recuerde, no tiene que hacer esto solo. Hable con su proveedor de la salud antes de comenzar un programa de ejercicio para determinar uno que funcione para usted.

Además de ejercicio, puede aumentar la actividad en su vida diaria. Puede ser más activo sólo trabajando en el jardín, estacionando más lejos de la tienda, jugando con sus hijos o nietos o dando una caminata alrededor de su vecindario.

“De hecho, he aumentado la cantidad de ejercicio. Y me gustan los resultados obtenidos. Me hace sentir mucho mejor. No es algo que seleccióno y luego paro. Me gusta la manera como me hace sentir.”

La inclusión de más actividad y de ejercicio a su rutina es algo clave para bajar de peso.