

Control del peso: Ejercicio y actividad

Los estudios demuestran que las personas que ejercitan tienden más a bajar de peso y mantenerlo. El ejercicio quema calorías. Y ayuda a fortalecer los músculos para que el cuerpo sea más fuerte. Hacer ejercicio físico es una parte importante de su plan de seguimiento de peso.



Haga que la actividad forme parte de su día

Tal vez piense que no tiene tiempo para hacer ejercicio. Pero puede incorporar la actividad física en su vida cotidiana, solo necesita comprometerse a hacerlo. Tómese 10 minutos de su hora de almuerzo para caminar. Camine hasta el puesto de periódicos en lugar de pedir que se lo lleven. Convierta en un hábito usar las escaleras en lugar del ascensor. Estacione en una zona alejada. Se sorprenderá al notar lo rápido que estos cambios pequeños hacen la diferencia.

Algunas personas no pueden caminar hasta muy lejos y se cansan rápido al hacer ejercicio. En lugar de desalentarse, decida hacer hasta donde pueda y esfuércese para convertirlo en un hábito frecuente.

Los beneficios del ejercicio físico

Hacer actividad física ofrece muchos beneficios, como los siguientes:

- Aumenta la rapidez con la que el cuerpo quema calorías (**su metabolismo**).

- Al hacer actividad física regular, aumenta la cantidad de músculo del cuerpo. El músculo quema las calorías más rápido que la grasa. Entonces, cuanta más masa muscular tenga, más calorías gastará.
- Da energía y regula el apetito.
- Alivia el estrés y ayuda a dormir mejor. Descubra qué momento del día le queda mejor.

Haga que la actividad física sea divertida

Hacer actividad física puede ser divertido. Elija una actividad que le agrade. Pida a un amigo que lo acompañe a hacer alguna de las siguientes actividades:

- Tomar una clase de entrenamiento de resistencia o de ejercicios aeróbicos.
- Unirse a un deporte en equipo.
- Tomar una clase de baile.
- Sacar a pasear el perro.
- Andar en bicicleta.

Si tiene problemas de salud, consulte al proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de actividad física. Pídale a un profesional de la actividad física que lo ayude a desarrollar un plan que sea seguro para usted.