

## Actividad Física

Todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Algunos ejemplos pueden ser: caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, entre otros.

## Beneficios de la actividad física:

- **El corazón:** disminuye enfermedades cardíacas e hipertensión.
- **La respiración:** aumenta la capacidad respiratoria.
- **Los huesos:** disminuye el riesgo de **osteoporosis** (debilitamiento de los huesos que favorece la fractura con facilidad) y **artrosis** (desgaste del tejido que protege las articulaciones).
- **El peso:** activa al metabolismo y ayuda a adelgazar, controlar el peso y la grasa abdominal.
- **La sangre:** aumenta el colesterol bueno (HDL), disminuye el malo (LDL) y los triglicéridos, y ayuda a controlar la glucemia (azúcar en sangre).
- **La movilidad:** aumenta la fuerza y el tono muscular, el equilibrio y la fuerza a la fatiga, facilita la realización de otras actividades.
- **La mente:** actúa contra la depresión, el estrés y la ansiedad, produce relajación, eleva la autoestima y la confianza, mejora la vida emocional e intelectual y el estado de ánimo.
- **La vida social:** es una forma sencilla de compartir una actividad con amigos o familia y una oportunidad para forjar nuevas relaciones.

## Tratamiento:



## ¿Cómo lograrlo?

- A. Comenzando poco a poco y con esta estructura:
  - Pre calentamiento suave.
  - Un segundo entre moderado e intenso.
  - Una vuelta a la calma para cerrar con un estiramiento
- B. Practicando una actividad adecuada a mi condición física.
- C. Eligiendo una alternativa que resulte placentera.
- D. Acompañando con música.
- E. Sin exigencias.
- F. En compañía, para que resulte más entretenido.
- G. No postergarlo.
- H. Establecer pequeñas metas.

## Necesidad:

COMER LA MITAD  
MASTICAR EL DOBLE  
ACTIVIDAD FÍSICA EL TRIPLE  
REÍRSE EL CUÁDRUPLE

El **COMPROMISO** para un programa de actividad física regular es más importante que la intensidad de los entrenamientos.