

El ejercicio te mantiene sano

Los ejercicios le ayudan tanto a su cuerpo como a su mente. Le ayudan a reducir el riesgo de caer enfermo. Le ayudan a sentirse mejor.

Cuando practicas ejercicio cada día, disminuye el riesgo de padecer:

- ❖ Infarto
- ❖ Dolencias cardíacas
- ❖ Diabetes
- ❖ Obesidad
- ❖ Stress

Realizar ejercicio regularmente ayuda a bajar:

- ❖ La presión sanguínea
- ❖ El colesterol
- ❖ El azúcar



¿Cómo puedo empezar a hacer ejercicio?

Es recomendable antes de comenzar a realizar un programa de ejercicios que consulte siempre a su profesional médico antes de empezar un régimen de ejercicios. Si tiene problemas de salud, pregúntele qué tipos de ejercicios puede hacer

Elija un deporte:

- Que le gusten
- Que pueda hacer dentro de su horario
- Que tengan en cuenta sus problemas de salud

Cada vez que haga ejercicios físicos, haga primero ejercicios de calentamiento.

- Estire sus músculos lentamente durante 5 a 10 minutos
- Al estirarse, los músculos quedarán menos tensos. Es menos probable que se lesione

Puede caminar para entrar en calor. Ayuda a hacer circular la sangre

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

No hace falta que haga ejercicios muy intensos para mantenerse saludable. Puede hacer ejercicios de intensidad baja o mediana y estar en buen estado físico. Todo depende de sus necesidades de salud. Pregúntele a su profesional médico qué es lo mejor para usted.

http://www.med.umich.edu/1libr/aha/aha_svmexer_spa.htm