

REVISTA

NutriSalud

Dr. Manuel Piza E. (COORDINADOR)

Agosto 2016



¿CUAL ES EL MEJOR EJERCICIO PARA BAJAR PESO?

¿Cuáles son los mejores ejercicios para perder peso?

La dieta de la persona activa

Las actividades deportivas son un excelente aliado para un plan nutricional adecuado supervisado profesionalmente, en el proceso de rebajar de peso, pero hay algunas disciplinas que ayudan más que otras.

Nutri-Salud-N.S. es una empresa dedicada a promover la salud y el estilo de vida saludable en las personas de toda edad o sexo, con interés fundamental en la conservación y recuperación de una condición nutricional óptima mejorando la auto-estima y procurando ayudar a sus clientes en todo momento.

La Revista NutriSalud

Es una publicación dirigida a los clientes de NutriSalud-N.S. con el objeto de mejorar sus conocimientos y educación nutricional.

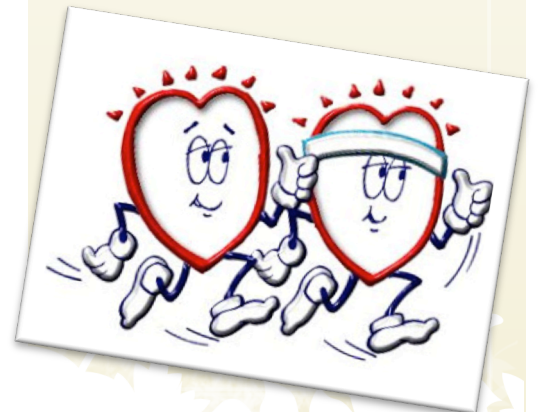
Toca diversos tópicos del ámbito de la nutrición, la medicina nutricional, los

tratamientos estéticos y otros aspectos relevantes para la uniformación de conceptos que permitan atender de una manera más informada a su propia salud y a la de su familia en cada uno de los tópicos inherentes al

diario vivir.

Se publica a través de las redes sociales de la empresa sin fines de lucro.

Los conceptos emitidos son basados en publicaciones mundiales de prestigio.



El ejercicio más popular es la caminata y también es uno de los mejores. Usted puede realizarla al aire libre o en una banda sin fin como las que se instalan en los gimnasios pero, si lo hace en estas condiciones, debe asegurarse de contar con buena ventilación y utilizar ropa adecuada para maximizar los efectos beneficiosos.

Sabemos que los ejercicios que involucran a grandes masas musculares y se realizan en forma moderada elevando la frecuencia cardiaca entre 90 y 130 por minuto, son los más indicados para promover el consumo de grasa (fat burning) y que ejercicios más intensos son útiles para mejorar la función cardiovascular o las condiciones aeróbicas de la persona.

Otro aspecto que es fundamental es la perseverancia ya que de nada sirve ir a nadar una vez perdida o caminar en la romería una vez al año. Estas acciones solamente lograrán un "arratonaamiento" con calambres en todos los músculos pero no nos serán beneficiosas en nuestro plan nutricional y el último aspecto fundamental es que el ejercicio debe hacerse deliberada y consistentemente. O sea que no sirve de mucho caminar todo el día en la casa de la cocina a los cuartos o subir las gradas varias veces a lo largo del día o caminar en el trabajo de un sitio al otro. Se necesita que el ejercicio se realice en forma continua durante al menos 20 minutos y con una intensidad razonable.

El ciclismo bien sea estacionario o en la calle en las modalidades de Spinning, de pista o de montaña es uno de los deportes aeróbicos más efectivos para reducir de peso pero debe tener cuidado si el suyo es excesivo (más de un 20% sobre el peso normal) porque puede sufrir lesiones. En el caso de personas con este tipo de sobrepeso es preferible la bicicleta estacionaria, la caminata o la natación. La bicicleta se maneja aproximadamente entre 30 y 40 kilómetros por hora y quema por minuto la mitad de la energía de la caminata,



cuando se marcha en plano o en bajada, aumentando proporcionalmente el consumo de energía cuando se suben pendientes pudiendo llegar a ser el ejercicio más aeróbico que se practica regularmente.

Otros ejercicios menos populares pero muy eficientes también son la danza aeróbica la danza moderna practicada adecuadamente, los ascensos de montaña, el golf, el tenis, el basketbol el fútbol de salón el racket ball y otros deportes que pueden ser igualmente aeróbicos y efectivos para ayudarle a perder peso.

Recuerde que lo importante es que se ejercite al menos 20 minutos al día, será solamente una pequeña fracción de su tiempo ya que el día tiene 24 horas.

Recuerde asimismo tomar mucho líquido antes y después del ejercicio y preferiblemente agua pura o líquidos sin calorías y sin proteínas (o sea que no tengan leche).

No dude consultarnos en Nutrisalud en donde le podremos orientar para realizar una actividad física correcta y efectiva con mediciones científicamente controladas para determinar cuales son sus condiciones físicas y cual es el mejor ejercicio que puede realizar.

Consulte a nuestros especialistas

Solicite una cita al +506 2291-7886

o al 800-nutricin