

Ejercicio y pérdida de peso

Publicado el: 30-05-2018

El ejercicio es una parte necesaria de una vida sana, activa y la pérdida de peso es, naturalmente atribuido al ejercicio. Algunas personas suelen elegir uno de dos extremos y ambos podrían ser perjudiciales, pero con el tiempo, estas mismas personas encuentran un equilibrio natural de su régimen de ejercicio que será beneficioso para sus objetivos de pérdida de peso. El ejercicio es importante para la mayoría de las personas, pero es especialmente importante si se está tratando de perder peso:

- Para perder peso, se deben quemar más calorías de las que se consumen y el ejercicio es la mejor manera de hacer esto.
- Cuando se realizan ejercicios regularmente, se fortalecen los músculos, aunque no se levanten pesas. Los músculos gastan más calorías que grasas a lo largo del día, aun cuando se está descansando. Esto contribuye a lo que comúnmente se conoce como "metabolismo más rápido."

Si la meta de la persona es perder peso, debe realizar 60 minutos de actividad física, equivalente a una caminata rápida, todos los días. Esto NO necesariamente tiene que ser un ejercicio aeróbico. La meta es quemar calorías y esto se puede hacer de muchas maneras, como usar las escaleras en vez del elevador, estacionar el automóvil en el lugar más alejado o cortando el pasto o haciendo jardinería.

Si se está realizando una actividad que conlleva un mayor esfuerzo, como correr, entonces solamente son necesarios 30 minutos al día. Pero, si por el contrario se realiza una actividad que necesite menos esfuerzo, como la jardinería, entonces debe de duplicarse el tiempo: dos horas.

Se debe consultar con el médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, sobre todo si la persona padece de alguna condición médica o si existen otras razones por las cuales se debe tener precaución a la hora de realizar cualquier ejercicio físico.

Levantamiento de pesas y control de peso.

El levantamiento de pesas desarrolla los músculos, lo cual incrementa el equilibrio, tono y fortaleza corporal general. Los músculos queman calorías de una manera más eficiente de lo que lo hacen las grasas y otros tejidos corporales; por esta razón, el levantamiento de pesas es una forma efectiva de quemar calorías, ya que el incremento de la masa muscular puede ayudar a incrementar la tasa metabólica.

La mayoría de las personas de cualquier edad pueden levantar pesas en forma segura, siguiendo la técnica apropiada. Sin embargo, es importante verificar la conveniencia de esto con el médico antes de iniciar un programa de entrenamiento. Asimismo, para ayudar a prevenir lesiones, se recomienda consultar primero con un entrenador personal o técnico experimentado antes de comenzar con un programa de levantamiento de pesas.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier

duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>