

Siete beneficios de ejercitarse 3 VECES A LA SEMANA.

1. Controla tu peso: 500 calorías menos a la semana son suficientes para observar resultados en la balanza. Esto lo puedes lograr consumiendo menos calorías, pero una forma mucho más eficiente es quemando calorías con ejercicio. Por ejemplo, al trotar 1.6 puedes esperar quemar alrededor de 100 calorías. Las actividades cardio son excelente para gastar calorías en todo el cuerpo, hacer pesas también requiere de mucha energía, la diferencia es que el trabajo es más local. Al hacer ejercicio aumentas tu metabolismo, logrando quemar grasa incluso después de haber terminado.
2. Mantiene músculos y huesos sanos: Lo que no usas se atrofia, y el hombre está hecho para moverse. Hoy en día los medios de transportes y los trabajos de oficina, han reducido la cuota de actividad física que realizamos. Con el ejercicio podrás tener más fuerza, resistencia y flexibilidad, tonificar músculos y huesos fuertes.
3. Protege al corazón: El corazón es otro músculo, y necesita ser utilizado a su máximo potencial. Llevar una vida sedentaria es parte de los riesgos de padecer de enfermedades cardiacas, mientras que con las actividades cardiovasculares estarás trabajando no solamente los principales grupos musculares, sino que además podrás a prueba tu corazón, fortaleciéndose a cada paso que das.
4. Reduce riesgo de cáncer: Estudios han confirmado que las personas que hacen ejercicio al menos 3 veces por semana, tienen menos probabilidades de padecer de cáncer. Así mismo, quienes han perdido peso antes de los 40 años también están en la lista de bajo riesgo de tener cáncer.
5. Fortalece tu sistema inmunitario: Hacer ejercicio promueve cambios en tus anticuerpos, proteínas encargadas de prevenir enfermedades. Por otra parte, cuando hacer ejercicio, la temperatura corporal aumenta, lo que dificulta la acción de bacterias. Así mismo, la actividad física regular previene que la

hormona del estrés sea segregada, logrando un sistema inmune más fuerte.

6. Protege tu cerebro: Aunque no lo creas, al hacer ejercicio también estás protegiendo tu cerebro, mejorando la actividad cognitiva al tener que coordinar todos los procesos que están ocurriendo en tu cuerpo al momento de llevar a cabo una actividad física. El ejercicio promueve proteínas que se encargan de crear nuevas células y como resultado un cerebro más saludable.
7. Te vuelve una persona más feliz: Hacer ejercicio es una de las mejores formas para vivir una vida plena. Al ejercitarte, tu cerebro segrega endorfinas y dopamina, neurotransmisores cuya función es básicamente hacernos sentir bien. Se cree que, hacer ejercicio de manera regular puede ser parte de un tratamiento exitoso contra la depresión, ansiedad y estrés crónico.

En Conclusión

Iniciarte en una vida más saludable no tiene por qué sacarte de tu rutina semanal, con tres veces a la semana o 150 minutos ya puedes disfrutar de todos los beneficios que te ofrece la actividad física. Un estilo de vida saludable es la receta perfecta para evitar enfermedades crónicas, y cuando se trata de salud lo mejor es la prevención. Al ejercitarte al menos 3 veces por semana, estás fortaleciendo tu sistema inmune, el corazón, tus músculos y huesos, el cerebro y en general pasas a tener una vida mucho más relajada y feliz. Así que agarra tus zapatos deportivos y se parte de la moda que cuidará de ti y de los tuyos.