

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física: estos beneficios podrían sorprenderlo

Todos sabemos que la actividad física ofrece una amplia gama de beneficios para la salud, como mejorar la salud cardiovascular, aumentar la fuerza muscular y aliviar el estrés. Si bien estos beneficios con frecuencia ocupan un lugar central, también hay otros beneficios para la salud no tan conocidos.

A continuación se incluyen algunos que podrían sorprenderlo:

Libido

Las investigaciones han determinado¹ que existe una asociación positiva entre la actividad física moderada y el aumento de la libido en hombres y mujeres. Sin embargo, es importante señalar que se ha demostrado que el entrenamiento excesivo (realizar ejercicios de alta intensidad por períodos prolongados) inhibe la testosterona, lo cual puede tener el efecto opuesto sobre la libido.

Autoestima

La mayoría de las personas asocia el ejercicio con mejoras físicas, pero también existen algunos beneficios psicológicos. El ejercicio se vincula con una mayor autoestima² y confianza en uno mismo, lo que puede ayudar a aumentar la resiliencia.

Estado de ánimo

El ejercicio permite la liberación de serotonina, una hormona liberada por el cerebro que los investigadores han identificado como un ingrediente clave en la regulación del estado de ánimo. Al igual que las endorfinas, la serotonina ha sido el foco de muchos estudios que buscan estrategias naturales para prevenir y tratar la depresión.

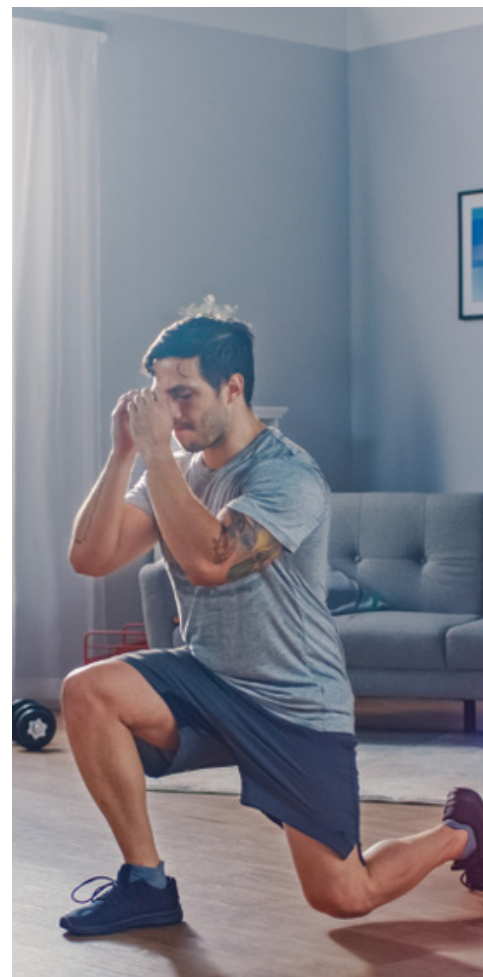
Creatividad

La actividad física también aumenta la creatividad³; esto puede tener un impacto directo en su productividad y éxito profesional general. Hacer caminatas cortas durante el día es una forma sencilla de eliminar obstáculos a la creatividad.

Energía

Otro beneficio sorprendente del ejercicio es que aumenta el flujo de sangre rica en oxígeno hacia el cerebro, y por lo tanto mejora el estado de alerta y lo hace sentir más energético. Si nuestros niveles de energía tienden a disminuir a medida que avanza el día, intente incorporar breves períodos de actividad a lo largo de este.

Al considerar sus metas de actividad física, asegúrese de hacer un inventario de todos los beneficios que puede obtener, en especial si tiene dificultades para ser constante con sus entrenamientos. Podría darle la motivación que necesita para seguir adelante.



1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963213/>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5068479/>

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332529/>

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

powered by

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting



Cómo mantenerse activo sin ir al gimnasio

El gimnasio no es para todos. Ya sea que le preocupen los espacios abarrotados o simplemente no pueda entusiasmarse con ir a un gimnasio, existen muchas formas de alcanzar sus metas de actividad física que no requieren una tarjeta de membresía.

Estas son algunas formas sencillas de mantenerse activo sin ir al gimnasio.

Salga a caminar

Caminar es la actividad física más sencilla, que no requiere ninguna habilidad ni equipos especiales. Cree una rutina de caminata simple trazando un circuito de 30 minutos cerca de su casa y estableciendo un recordatorio en su calendario.

Medité en movimiento

Combine su práctica de meditación con movimiento físico. Caminar y hacer yoga son actividades que se pueden incorporar fácilmente a una práctica de meditación. Si le resulta difícil encontrar tiempo para el cuidado personal, use su tiempo de manera más eficiente agrupando sus rutinas diarias.

Únase a un gimnasio en línea

Se puede acceder a muchas clases en línea, lo que le permite hacer ejercicio en la comodidad de su hogar. Yoga, clases de baile, rutinas aeróbicas, spinning y muchos otros tipos de actividades se ofrecen de forma gratuita o por una tarifa mensual nominal.

Cree un gimnasio en casa

Reúna algunas pesas y construya su propio gimnasio en casa. Incluso si el espacio es limitado, es posible guardar fácilmente los equipos pequeños en armarios o debajo de la cama.

Encuentre un compañero de ejercicios

Pídale a un compañero o amigo que lo acompañe a los entrenamientos al aire libre. Aprovechar la motivación de un compañero de ejercicios puede ayudar a aumentar la responsabilidad y la constancia. Si tiene dificultades para presentarse a los entrenamientos, tener un compañero podría marcar la diferencia.



No se necesita una membresía en un gimnasio para lograr resultados; encontrar lo que funciona para usted es lo más importante.





powered by

navigate^o



Formas poco convencionales de mejorar su estado físico

Si tiene dificultades para mantenerse motivado con sus entrenamientos, podría ser el momento de un cambio radical en su actividad física. Logre mayor motivación incorporando algunas nuevas formas de actividad física en su rutina. Estas son algunas formas poco convencionales de mejorar su estado físico:

Aeroyoga

La mayoría de las personas está familiarizada con los estilos tradicionales de yoga, pero el yoga aéreo lo lleva a un nivel completamente nuevo. Este formato moderno incorpora hamacas que cuelgan del techo, lo que permite a los participantes realizar varias poses invertidas mientras penden de ellas. Está garantizado que dibujará una sonrisa en su rostro.

Hula Hula

El hula hula puede ser una forma divertida de mejorar su rutina de ejercicios. Puede requerir cierto tiempo dominar la técnica, pero una vez que lo logre, es posible que se convierta en un plan de entrenamiento permanente. Si hay niños en casa, es posible que ellos también quieran unirse a la diversión.

Baile

Busque una pareja y tomen algunas lecciones de baile. Pruebe con el tango, el swing, el baile de salón o uno de los muchos otros estilos de baile hasta que encuentre uno que le guste. Dado que muchas clases están disponibles en línea, ni siquiera tiene que salir de su sala de estar.

Gimnasia aeróbica acuática

No se trata de una actividad nueva. Una de las razones de su popularidad es que requiere menos esfuerzo articular, lo que la convierte en una excelente opción para las personas que tienen problemas de equilibrio y estabilidad.

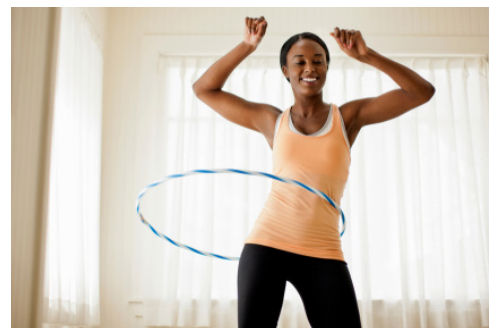
Danza del vientre

Si está buscando darle vida a su rutina de ejercicios, vale la pena probar la danza del vientre. No requiere ningún equipo especial y es imposible no divertirse. Considere la posibilidad de invitar a un amigo y diviértanse juntos.

Estación de trabajo con cinta para correr

Si pasa demasiado tiempo sobre el teclado, lleve las tareas simultáneas a otro nivel. Las estaciones de trabajo con cinta para correr incluyen un escritorio, para que pueda escribir mientras camina. La mayoría de los modelos tiene un límite máximo de velocidad como medida de seguridad. Si tiene dificultades para realizar suficiente actividad física durante la semana, esta podría ser una forma eficaz de lograrlo.

Considere incorporar algunas formas no tradicionales de actividad física para aumentar su motivación cuando lo necesite.



powered by

navigate°

RECETA

Sándwich de aguacate y hummus con especias

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de su pan sin gluten favorito
 - 1/2 aguacate, pelado y cortado en tiras gruesas
 - 1 tomate mediano, cortado en rodajas gruesas
 - 1/2 cebolla dulce pequeña, en rodajas finas
 - 1/2 taza de zanahorias cortadas en tiras finas
 - 2 cucharadas de cilantro picado
 - 1/4 de cucharadita de pimienta negra
 - Pizca de sal
 - 4 cucharadas de hummus natural preparado
 - 1/2 cucharadita de chile en polvo
 - 1 cucharadita de jarabe de arce puro
- VINAGRETA:
- Jugo de 1 lima grande
 - 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
 - 2 cucharaditas de jarabe de arce
 - 1/2 cucharada de aceite de oliva extravirgen

INSTRUCCIONES

1. Corte el aguacate en tiras gruesas y sumérjalo en el jugo de lima. Espolvoree con una pizca de sal y reserve.
2. Corte la cebolla, las zanahorias y el tomate en rodajas y colóquelos en un recipiente mediano.
3. En otro recipiente pequeño, mezcle los ingredientes de la vinagreta y viértalos en el recipiente que contiene la cebolla, las zanahorias y el tomate. Deje reposar unos minutos mientras prepara el resto del sándwich.
4. En otro recipiente pequeño, mezcle el hummus con el chile en polvo y el jarabe de arce.
5. Tueste el pan y unte el hummus sobre las rebanadas de pan tostado.
6. En medio, coloque capas de aguacate, un par de rodajas de tomate, cebolla, zanahoria y pimienta.
7. Vierta un chorrito de vinagreta sobre los ingredientes superpuestos. Cubra con el cilantro y la última rebanada de pan tostado para cerrar los sándwiches.

Tiempo total:

Preparación: 7 minutos Cocción: 7 minutos

Porciones: 2



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías <i>kcal</i>	355
Carbohidratos <i>g</i>	57
Grasa <i>g</i>	14
Proteína <i>g</i>	7
Sodio <i>mg</i>	373
Azúcar <i>g</i>	11

Fuente:

<https://nutritioninthekitch.com/avocado-spiced-hummus-sandwich/>