

Mantenerse Activo

Actividad física y beneficios

Manténgase Activo en Septiembre

¡Nos pasa a todos, la temperatura baja, es hora de ponernos las sudaderas y de comer alimentos más fuertes y calientes, y como ya entra el otoño es importante renovar nuestro propósito de llevar una vida saludable! Enfoquémonos en nuestros ejercicios y obtendremos grandes beneficios a corto y a largo plazo.

150 Minutos de Actividad Cada Semana

Usted va a escuchar eso bastante este mes. Las nuevas directrices de salud recomiendan que los adultos hagan 150 minutos de actividad cada semana, los cuales pueden ser divididos en por lo menos 10 minutos de ejercicio continuo.

section 01

Su Actividad para Septiembre:

Establezca sus Metas de Ejercicio y Cúmplalas

Sepa para donde va y como llegar.



¿Por Qué 150 Minutos? Porque Representan GRANDES Beneficios para la Salud, como sea:

- Mantenimiento o pérdida de peso
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, de derrames cerebrales, diabetes del tipo 2 y síndrome metabólico
- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluyendo cáncer de colon y de mama
- Mantiene y mejora la salud de los huesos, de las articulaciones y de los músculos
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima
- Previene lesiones y mejora la calidad de vida

El tener una actividad de 150 minutos por semana no es una cura para todo y usted podrá necesitar más o menos minutos dependiendo de su dieta, de sus características físicas individuales y de su estilo de vida. Pero es el primer paso hacia una vida más sana y más feliz. Consulte a su doctor para que lo ayude a individualizar el mejor plan para usted y su salud.

Eleve Su Ritmo Cardíaco Durante el Día

Además de tener una rutina regular de ejercicios, es importante mantenerse activo durante el día. Una vida sedentaria es muy peligrosa para su salud y aún aquellas personas que van al gimnasio religiosamente están en peligro si es lo único que hacen. Por suerte es fácil agregar más minutos de actividad en su día haciendo algunos cambios en su vida.

Agrega actividad a tu día

- Estacione su carro lo más lejos posible así tiene que caminar.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Camine durante sus momentos de descanso en lugar de sentarse en el salón o en la cafetería.
- No use las ventanas de autoservicio, aún en el banco o en la farmacia. Estacione y vaya adentro.
- Encuentre formas de estar activo con la familia y aproveche para agregar calidad a ese tiempo.
- Durante los comerciales de la televisión haga pequeños ejercicios—como saltos de tijera y flexiones abdominales.
- Siga los pasos para asegurarse de mantenerse activo, incluso cuando está ocupado o distraído.
- Comience despacio y vaya aumentando poco a poco. Las metas poco realistas son engañosas, por lo tanto establezca otras más fáciles de alcanzar y poco a poco logrará un resultado significativo. Una buena meta para empezar es aumentar unos pocos minutos a sus actividades diarias o conteo de pasos. A medida que va alcanzando sus metas establezca otras más avanzadas hasta llegar a los 10,000 pasos todos los días o 150 minutos de actividad semanal.





Salte Esos Obstáculos

Siempre tenemos una buena excusa para no hacer ejercicios. O no tenemos tiempo, o estamos demasiado cansados, hace frío y es un día monótono para salir — o sea, todos tenemos nuestras excusas y casi nunca nos damos cuenta que son puras excusas. ¡Por eso es que un poco de práctica y de preparación mental es esencial si queremos alcanzar nuestras metas de ejercicio!

#1

“Yo no sé lo que hacer ni por dónde empezar.”

No hay problema. Empiece por consultarse con su doctor para tratar problemas de salud o áreas de riesgo que usted pueda tener. Después lo único que tiene que hacer es entrar en Google y escribir “gimnasios cerca de mi casa!” En casi todos los gimnasios usted podrá contratar un entrenador personal si necesita ayuda para crear la forma apropiada de ejercicios especialmente para usted y una buena dieta.

#2

“No tengo tiempo.” ¡Trate de encontrarlo! Haga una lista de las cosas que hace todos los días durante una semana normal y separe un tiempo que tenga disponible fuera de sus obligaciones para hacer ejercicio, ya sea de mañana, de tarde o de noche.

#3

“Es aburrido.” Mucha gente dice que el hacer ejercicio es aburrido, pero es fácil cambiar eso:

- No se sienta obligado a hacer ejercicios que no le gustan. En vez de eso, mantenga su motivación con pasatiempos activos y enfóquese en los ejercicios que le gustan.
- Trate de encontrar una compañía para ir a hacer ejercicio aunque sea una o dos veces por semana. De esa forma, podrían ayudarse mutuamente y sería más divertido.
- Tenga una rutina variada. ¡Si los ejercicios que está haciendo lo aburren, trate de encontrar algo diferente o consúltese con su doctor! Seguro que encontrará otro programa más agradable.

#4

“Mi tiempo es para mis hijos.” ¡Fantástico! Es la oportunidad perfecta para que usted y sus hijos compartan actividades al mismo tiempo. Mientras está con ellos, aproveche para acelerar el ritmo de su corazón (juegue con ellos, participe en juegos de pillar o a las escondidas, enséñeles un nuevo deporte o juego, o si no hágalos ayudar en las tareas de jardinería) y si le parece que todavía le hace falta un poco más, agregue unos minutos más de sus ejercicios normales.

Receta para Septiembre

Crema de Hierbas Finas y Vegetales Crujientes

Fresca, cremosa y deliciosa.

INGREDIENTES

- ½ taza de leche “buttermilk” desnatada
- ½ taza de mayonesa con grasa reducida
- 2 cucharadas de eneldo (dill) fresco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de sal
- 6 tazas de verduras (apio, zanahorias, pepinos, pimientos rojos, a otras cosas que le gusten)

INSTRUCCIONES

1. Batir la leche “buttermilk”, mayonesa, eneldo (dill), jugo de limón, mostaza, miel, ajo en polvo y sal en un tazón mediano hasta que todo esté bien mezclado.
2. Servir con las verduras.

Tiempo Total de Preparación: 10 minutos



NUTRICIÓN

161 calorías
 3 g grasa
 3 g colesterol
 236 mg sodio
 7 g carbohidratos
 1 g fibra
 1 g proteína

