



¿Por qué nos conviene hacer actividad física para perder peso?

Ser Físicamente ACTIVO puede darle todos estos beneficios tu salud:

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Disminuye el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.

Mejora las grasas de la sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol bueno: HDL).

Disminuye el riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial. Y cáncer de colon.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, la función de las articulaciones.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés y ansiedad. Aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Al decidir bajar de peso, empezamos a cuidar los alimentos que comemos, pero además muchas veces nos recomiendan hacer ejercicio

¿Por qué hacer alguna actividad?

Comprendamos que para quemar la grasa que tenemos depositada en el cuerpo (que es nuestra reserva de energía interna) necesitamos prestar atención a los dos lados del balance. Por un lado disminuyendo la energía que ingresa al cuerpo (esto significa cuidar las calorías

y nutrientes que comemos) y por el otro lado, necesitamos aumentar el gasto de energía, que se logra moviéndonos más. La combinación de una alimentación reducida en calorías y actividad física frecuente es la mejor forma de perder peso a expensas de la grasa corporal.

Plan alimentario adecuado



Actividad Física periódica



Peso Adecuado





Los rápidos descensos de kilos con dietas de hambre producen una pérdida muscular importante.

Cuidar el músculo de nuestro cuerpo permite tener un metabolismo más alto, esto significa que gastamos más calorías durante todo el día.

Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años".

Muchas veces pensamos que ya hacemos bastante actividad en el trabajo, o que no tenemos edad para empezar un nuevo deporte, o no logramos organizar nuestros tiempos.

La realidad es que son muchas las barreras que aparecen a la hora de comenzar.

Siempre cuesta el cambio, pero vale la pena realizarlo. Una vez que pasaron las primeras clases de entrenamiento el cuerpo comienza a adaptarse físicamente y ya no cuestan tanto los ejercicios ni duele tanto el cuerpo los días después.

Dieta y actividad física son estrategias necesarias para bajar de peso, pero sobretodo esta última es indispensable para mantener el peso alcanzado.

¿Qué pasa si no hago nada?

Hay dos tipos de actividades físicas: las estructuradas con un horario fijo y varias sesiones a la semana; y la actividad no estructurada que es todo lo que te moves en tu estilo de vida cotidiana.

Si quieres estar en tu peso adecuado pero decidís no hacer ninguna actividad física estructurada (Ej.: tomar clases de gimnasia, salir a correr, jugar al fútbol, etc.) existe un riesgo que es el de perder masa muscular.

El músculo es un tejido del cuerpo que consume calorías para mantenerse, y que si no se utiliza, se pierde. Conservar el músculo permite tener tonicidad y elevar el metabolismo.

Una persona que hace dieta y no realiza ningún ejercicio físico organizado pierde no solo grasa, sino también músculo. Y a mayor rapidez de pérdida de peso, más músculo perderá.

Plan alimentario
bajas calorías



Sedentarismo



Pierde peso y músculo

