

Realiza una sesión de aeróbicos, se pueden realizar en espacios cerrados y espacios abiertos, utilizando una memoria USB y un pequeño sistema de audio, de la misma manera se puede utilizar un teléfono conectado con dispositivo Bluetooth al sistema de audio.

Consejos para la realización de la actividad

Una buena nutrición combinada con el ejercicio físico es clave para llevar un estilo de vida saludable. La dieta puede ayudarte a alcanzar o mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades crónicas e impulsar tu estado de salud general.



EJERCÍTATE

Haz un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa. También puedes combinar el ejercicio moderado con el intenso. Trata de distribuir el ejercicio a lo largo de la semana.

Proponte el objetivo general de practicar, al menos, 30 minutos de deporte al día.



TOMA MUCHA AGUA

Ayuda a que el organismo segregue toxinas y residuos, aunque muchas personas viven sin hidratarse adecuadamente, lo que causa cansancio, falta de energía y migraña. Es muy típico confundir la sed con el hambre, así que hidrátate bien.

Trata de tomar entre 8 y 10 vasos de agua al día.



COME SALUDABLE

Una dieta equilibrada y saludable aporta a tu cuerpo los nutrientes que necesita. Estos nutrientes te aportarán energía, fortalecerán el latido de tu corazón, te activarán el cerebro y harán que tus músculos trabajen. Los nutrientes también contribuyen a fortalecer los huesos, músculos y tendones, además de regular los procesos corporales, como la tensión sanguínea.

Descansa y relájate. Duerme mucho. Acuéstate todos los días a la misma hora y sigue unos buenos hábitos para dormir mejor. El sueño ayuda a que cuerpo y mente se recuperen. Date un poco de tiempo sin pensar en nada todos los días: relájate y deja que la mente vuele. ¡No es ningún delito añadir "no hacer nada" en tu lista de pendientes!

Fuentes:

www.sitiodef FITNESS.mx, www.clinicaincreible.mx, www.autoayudaincreible.mx,
www.sitiodebuenavida.mx, www.sitioincreibledesalud.mx