


# EJERCICIO

## Debe ser parte de su vida

### Beneficios al hacer ejercicio:

- \*Reduce la posibilidad del cancer de colon y busto (posiblemente otros también)
  - \*Ayuda a bajar la presión arterial y el colesterol
  - \*Ayuda a preservar la masa ósea (huesos) y reduce la posibilidad de caerse
  - \*Reduce los riesgos de tener demencia, depresión y ansiedad
  - \*Ayuda a combatir virus y bacterias
  - \*Ayuda a quemar grasas en el abdomen vs. otras áreas
  - \*Previene obesidad y diabetes
  - \*Aumenta la autoestima
  - \*Aumenta la musculatura y el metabolismo (una libra de músculo quema 50 calorías por día mientras descansa)
  - \*Ayuda a la salud general, digestión, energía y cognición.
  - \*Ayuda a dormir mejor y a quedarse dormido más rápido
- \*Ponga un  en su pecho

## Para estar **motivado** para hacer ejercicio usted debe:

- ❖ darse cuenta que el no hacer ejercicio pone en riesgo su salud
- ❖ estos riesgos son ciertos
- ❖ debe creer que hacer ejercicio es favorable para la salud
- ❖ haga un tipo de ejercicio que le guste (la mejor forma de ejercitar es haciendo ejercicio consistentemente)
- ❖ comprométase a hacer ejercicio, empiece: (por ejemplo con caminar 15 minutos dos veces por semana y de a poco puede aumentar los días y los minutos)
- ❖ Encuentre algo personal que lo motive a hacer ejercicio, como por ejemplo el saber que hacer ejercicio mejorará su estilo de vida o que hacer ejercicio le da más energía, etc
- ❖ Planee tiempo con su familia o hobbies lo cual incluya actividad física. (caminar con amigos en vez de ir a tomar a un bar)
- ❖ Considere hacer ejercicio caminando a la tienda o yendo en bicicleta o lleve a sus hijos a la escuela caminando o lea un libro o pague sus cuentas mientras hace ejercicio en una bicicleta eléctrica.

No busque **excusas**. Trate de comprometerse a hacer ejercicio sin poner excusas para no hacerlo. Empiece de a poco y luego vaya aumentando la actividad física, más días y más tiempo. Hágalo hasta que sea un hábito en su vida para siempre. Un poco de ejercicio es mejor que nada. En cuanto usted deje de hacer ejercicio verá que su salud puede empeorar. Lo más importante de hacer ejercicio es que sea constante.

Para mantener un peso y un cuerpo saludable usted debería hacer ejercicio 150 minutos por semana. Periodos cortos de ejercicio puede ser mejor para usted. Para mantener el peso ideal después de haber sido obeso, usted debería hacer ejercicio hasta 200 minutos por semana. No tiene que estar sentado más de 90 minutos por vez, cada 90 minutos tiene que moverse. Haga ejercicio moderadamente o más rigurosamente cuando pueda, pero siempre tiene que poder mantener una conversación mientras haga ejercicio, puede ser un poco difícil pero posible.

References: Recommended study curriculum for Board Certification in Obesity and Weight Management exam, 2019.

Actualizado December, 2021

([www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com))