




Siendo más físicamente activo, parte 2

**1 milla de caminata
rápida (alrededor de
20 minutos) quema
aproximadamente
100 calorías**

Según estudios el estar físicamente activo lo ayudara a:

- Bajar de peso sin subirlo
- Bajar sus niveles de glucosa
- Sentirse mejor consigo mismo
- Mantenerse en condición
- Hacer cosas parte de la rutina diaria más fácil como subir las escaleras
- Reducir el riesgo de padecer ciertos canceres
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón al subir sus niveles de HDL (lo que se considera “buen” colesterol), bajar sus triglicéridos y presión arterial

Consejos que puede seguir para empezar a caminar:

<p>Haga un plan semanal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Que incluya información sobre qué actividad desempeñará durante la semana, cuando lo llevara a cabo y por cuanto tiempo.
<p>Use tenis cómodos</p> <p>Si tienes que le quedan bien y le ofrecen suficiente soporte a sus pies, entonces no necesita que comprar tenis especiales. Si no puede comprar tenis nuevos le recomendamos lo siguiente:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use calcetines de algodón. • Si es posible vaya a la tienda después de haber desempeñado una actividad física. De esta manera usted sabrá de que tamaño están sus pies después de haber estado activo. No habrá necesidad de que se tengan que estirar después. • Los calzados de tenis deben doblarse fácilmente en los metatarsos de los pies (justo detrás de los dedos).
<p>Calentamiento y Enfriamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento – Haga cualquier actividad que planea hacer pero a una intensidad menor (no tan acelerado tu ritmo cardiaco). Ejemplos de esto puede ser caminar más lento por unos minutos antes de subir de velocidad. • Enfriamiento – Haga cualquier actividad que estuvo haciendo pero a una intensidad menor por un corto periodo de tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estire sus músculos por unos minutos después de cada calentamiento y enfriamiento. <p>Cuando se estire:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estírese de 15 a 30 segundos. Relájese y repita de 3 a 5 veces. • Respire profundo y por favor JAMAS se aguante la respiración. • Jamás se estire si siente dolor antes de empezar. Si el estirarse le causa dolor no lo haga. Escuche a su cuerpo.