

Camina, te sentirás mejor

Caminar es un ejercicio físico moderado, que mejora el acondicionamiento cardiovascular y el aparato locomotor y que hará sentirte mejor.

Se puede caminar a cualquier edad y no son necesarias instalaciones ni materiales especiales.

Caminar es lo mejor que puedes hacer si llevas una vida sedentaria y quieres cambiar a mejor, sin riesgos ni lesiones.

Caminar te ayuda a prevenir o a controlar enfermedades y problemas muy frecuentes:

- 1) Tabaquismo.
- 2) Infarto.
- 3) Diabetes.
- 4) Exceso de peso, etc.

Si quieres sentirte mejor no elijas entre dieta, ejercicio y cambio de actitud. ¡SELECCIONALOS TODOS!

Cuida tu alimentación. Incluye más verduras, ensaladas, frutas y legumbres y disminuye las grasas, dulces y bebidas alcohólicas.

Lleva una dieta según tu gasto calórico y edad. Distribúyela en 5 tomas al día. Mastica bien. Come despacio. Bebe una media de 2 litros de agua al día y lávate los dientes después de cada comida. "NO UTILICES la comida como mecanismo de compensación.

Camina durante una hora al día con una marcha más rápida que la tuya habitual, teniendo en cuenta que para que te sirva de entrenamiento, el ritmo cardíaco debes situarlo sobre las 120 pulsaciones al minuto.

Escoge terrenos llanos, con suelo regular y sin inclinaciones laterales, preferentemente lugares amplios, con arbolado y poco tráfico. Usa ropa que favorezca la transpiración, que no te oprima y calzado flexible y cómodo.

Procura ir acompañado y propónte metas para ir caminando cada día más tiempo y más rápido. El día menos pensado te encontrarás trotando sin apenas notarlo.

(Asociación Murciana de Medicina del Deporte, 1994)

Cerrar

Imprimir...