



Enero de 2018

¡EMPIEZA A MOVERSE! PROPUESTAS PARA BAJAR DE PESO DESPUÉS DE FIESTAS

Empieza el año con el pie derecho. Después de disfrutar del descanso (y de las cenas) de navidad, vamos a ayudarte a reordenar tus hábitos y perder el peso que has ganado.

Cuando hablamos de perder peso, hablamos sobre todo de alimentación y de actividad física. Con respecto a la alimentación, se recomienda una dieta variada y equilibrada, rica en verduras, frutas, legumbres y mucha agua.

Con respecto a la actividad física, que es el tema en el que nos centraremos en esta ocasión, te presentamos ¡la fórmula del éxito!

LA FÓRMULA DEL ÉXITO

La fórmula del éxito de la actividad física es:

► Realizando tan solo 10 minutos de actividad física, 3 veces al día por 5 días

¡ya llegas a los 150 minutos recomendados!

¿A que suena bien? Esto es totalmente realizable, considerando que pasamos 4 veces ese tiempo viendo el móvil, o 8 veces ese tiempo viendo la tele.

La Organización Mundial de la Salud recomienda para los adultos un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada a la semana o de 75 minutos de actividad física intensa a la semana o si lo prefieres, una combinación de ambos.

Es a partir de estos 150 minutos semanales, cuando empezarás a disfrutar de todos los beneficios, te sentirás mejor física y emocionalmente además de prevenir enfermedades como las del corazón, diabetes, hipertensión, etc.

**10 MINUTOS
X 3 VECES
X 5 DÍAS =
150 MINUTOS
A LA SEMANA**

¿CÓMO LO HAGO?

Te recomendamos incluir alguna actividad física en tu rutina habitual.

Actividades sencillas, pequeñas rutinas que puedes incluir sin complicarte demasiado y que marcarán



¿Quieres recibir
nuestros consejos
cada mes?

SUSCRÍBETE

Te interesa

Si quieras saber más,
échale un vistazo a esta
infografía en la web de
Estilos de Vida Saludables
del Ministerio sobre
actividad física



DESCARGAR

TU APORTACIÓN NOS DA VIDA
con tu ayuda podemos financiar
investigación, asistir a personas
afectadas por cáncer y trabajar en
prevención.
[HAZTE SOCIO AHORA](#)

Archivo

una gran diferencia en tu salud:

- **Intenta que desplazarte caminando o en bicicleta** sean tu primera opción y si vas en transporte público bajarte una parada antes de la que te corresponda para caminar un poco.
 - **Si tienes perro** (o algún otro animal que te guste sacar a pasear), puedes aprovechar y cada vez que lo saques dar una vuelta a la manzana, caminar 10 minutos o hasta acelerar un poco el paso.
 - Puedes salir a correr o montar bici 30 minutos diarios, que es menos de lo que tarda en lavarse la ropa en la lavadora.
 - **Llevar a los niños al parque y jugar con ellos** durante 30 minutos también se considera actividad física moderada. Por ejemplo saltar a la comba.
 - **Una ruta de senderismo de 2 horas y media a la semana** también te vale. O por ejemplo ir a montar en bici al campo por dos horas y media los fines de semana.
 - **Si eres de los que les gusta el deporte**, tres pachangas a la semana superan las recomendaciones de ejercicio o también ir a la piscina tres veces a la semana y nadar por 50 minutos. Como ves, hay muchas formas fáciles y prácticas de incorporar la actividad física en tu vida diaria. Intentalo, sentirás la diferencia además que tu yo futuro te lo agradecerá.
- ¡Recuerda que tan solo tienes que lograr hacerlo 3 veces por día! Y el fin de semana ya habrás logrado cumplir con las recomendaciones.**



Consulta las ediciones anteriores de
“Consejos de Salud” en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

PARTICIPA



El grupo de los 10.000 pasos

Moverte en compañía motiva más. Propón un reto a tus amigos o compañeros de trabajo. 10.000 pasos al día como mínimo.

¿Cómo lo mido?

Pues muy sencillo, tu Smartphone te ayudará, usa la app health de Android o de IOS, activa la medición de los pasos y al final del día compartid los resultados en un grupo de wasap, así os animaréis entre todos a seguir adelante.

Si lo haces con los compañeros del trabajo, podéis hacer recuento los lunes a ver quién ha hecho menos pasos y el que menos se haya movido lleva manzanas para todos.

¿Te atreves?

Ponte en marcha!

[< anterior](#)

[siguiente >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



Dieta Mediterránea

Una de las dietas más recomendadas, según numerosos estudios, es la dieta mediterránea ya que el consumo de grasa suele suponer menos del 30% de la energía total.

Pautas para padres.

El tipo de alimentación que damos a nuestros hijos es algo que los padres debemos tener siempre en cuenta.