



Junio de 2017

ESTAR EN FORMA NO CUESTA TANTO

Ya no hace frío, ya no da pereza salir a la calle, se hace más vida fuera de casa,... ¡Menuda suerte! **Ya no tienes excusas para hacer ejercicio físico.** Pero ojo, te lo ponemos muy fácil ahora para empezar, luego tienes que continuar todo el año.

No importa la edad que tengas, si haces ejercicio siempre encontrarás beneficios frente al cáncer. Además, controlarás el sobrepeso, reducirás el estrés, mejorarás tu estado de ánimo y aumentarás tus relaciones sociales, ¡todo beneficios!

¿Estás preparado/a?

NO HAY EXCUSA QUE VALGA

Ponte a ello, pero **¿qué necesitas antes de hacer ejercicio?** Pues ganas y poco más. Aun así, te damos alguna indicación:

1. En principio no es necesario que vayas al médico para decirle que quieres hacer ejercicio, salvo que quieras darle una alegría, tengas algún problema de salud que requiera seguimiento o seas mujer mayor de 50 años o varón mayor de 40. También si llevas una larga temporada de inactividad, ya que es **importante que consultes la carga de ejercicio que puedes realizar.**
2. **Elige un ejercicio que se ajuste a tu realidad** y que puedas llevar a cabo sin mucha complicación. No es necesario que te conviertas en todo un "runner", basta con andar, hacer senderismo, trotar-jogging, montar en bicicleta, nadar, bailar, clases colectivas en gimnasio, máquinas de ejercicios aeróbicos en gimnasio (cinta rodante, bicicleta estática, elíptica, remo...), deportes de predominio aeróbico como el tenis, baloncesto, golf...
3. **Que te apetezca y motive**, no hay nada que nos dé más pereza que tener que hacer algo que no nos gusta en absoluto.
4. ¿Ya lo tienes? Pues adelante, pero **pasito a pasito**. Si llevas tiempo sin hacer ejercicio es preferible que lo retomes de manera gradual.
5. Recuerda que **los milagros no existen** y que cualquier práctica te va a suponer un esfuerzo por pequeño que sea, ¡incluso, a veces, agujetas!
6. **Intenta ser constante**, porque pasadas las primeras semanas te resultará mucho más fácil y placentero.
7. Y por supuesto, combina el ejercicio con una alimentación sana y equilibrada ¡Imprescindible!



¿Quieres recibir nuestros **consejos** cada mes?

SUSCRÍBETE

Te interesa



Haciendo ejercicio puedes evitarte muchos problemas...



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



Consulta las ediciones anteriores de "Consejos de Salud" en nuestra web.

IR AL ARCHIVO



DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF

Independientemente del ejercicio que vayas a practicar, es importante que al menos lo realices 30 minutos 5 días a la semana, con intensidad moderada (cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón aumentan, pero aún nos permite hablar).

Somos un poco pesados con esto, pero es fundamental que el ejercicio forme parte de tu vida diaria, porque es la única forma de que puedas ver los beneficios.

Y SI NO TENGO TIEMPO PARA HACER EJERCICIO, ¿QUÉ?

Nada, excusas. Seguro que puedes realizar una mínima actividad. Te explicamos cómo:

- Si puedes ve andando al trabajo, o parte del camino si está lejos (baja dos paradas antes de bus/metro, aparca el coche un poco más lejos...).
- Lo típico: no cojas el ascensor, sube y baja las escaleras a pie.
- Si vas caminando por la calle, hazlo a paso ligero.
- ¿Te gusta bailar? Convierte tu casa (o mini casa) en una pista de baile, aprovecha cualquier ratito para ponerte música y mover ese cuerpo serrano.
- Más ejercicios: abdominales, flexiones, sentadillas...

PARTICIPA:



Si pensabas que ya lo habías visto todo en nuestros "participa"... ¡estás muy equivocado! Este mes te **proponemos un reto donde además de ganar ritmo y energía te vas a divertir perdiendo la vergüenza.**

Te retamos a que con algunos más (familiares, amigos, mayores, pequeños, chicos, chicas...) preparéis el baile de Beyonce en Single ladies, os grabéis y lo subáis a Facebook con el hashtag #tusaludesloprimero..

¿Cómo te quedas? No solo harás ejercicio, que siempre viene fenomenal, sino que además pasarás un rato muy divertido.
¿Te atreves?

Para ayudarte un poco te dejamos algunos enlaces donde puedes consultar el baile:

- [El original](#)
- [Para aprender los pasos](#)
- [¡Esos chicos valientes!](#)

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



¿SERÁ EN TU CIUDAD?

Descubre cuál es la siguiente ciudad que se pone en marcha.



EJERCICIO Y SALUD

Nadie es demasiado joven o demasiado mayor para mantener una vida activa.