

7 tips sobre Movimiento para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. Procure realizar ejercicio contra resistencia al menos 3 veces a la semana con el objetivo de estimular el crecimiento de la masa muscular, especialmente después de los 40 años debido a que hay evidencia de que el indicador número 1 de longevidad es la cantidad de masa muscular.
2. Haga al menos 30 minutos de actividad física al día como caminar o subir gradas.
3. Realice el ejercicio contra resistencia siempre antes de las 3 de la tarde con la excepción la excepción de actividad física como salir a caminar o ejercicios de relajación, los cuales se pueden realizar en cualquier momento.
4. Practique una rutina de ejercicios de estiramiento para aquellas músculos que tiene cortos y tensos.
5. Si el día que le toca hacer ejercicio contra resistencia se siente muy cansada o cansado mejor salga a caminar en lugar de hacer ese ejercicio.
6. No se sobre entrene debido a que esto provoca una liberación excesiva de hormonas de estrés con la consecuente alteración de los ciclos de sueño y recuperación junto con la pérdida de masa muscular.
7. Evite rutinas de ejercicio sin una adecuada evaluación y supervisión en donde se le exponga a trabajo explosivo de manera muy frecuente.