

10 consejos sobre ejercicios para ponerte en movimiento

¿No sabes por dónde comenzar?

Si bien comer sano (y menos cantidad) es clave para adelgazar, tendrás que mover el cuerpo para obtener mejores resultados. Algunos consejos para ponerte en movimiento de manera saludable:

1 Comienza a caminar. Si hace mucho tiempo que no haces ejercicio, comienza con una caminata de diez minutos. Luego, puedes agregar cinco minutos a la vez hasta que llegues a un límite cómodo. No te desanimes. No todos obtienen los mismos resultados. La genética cumple un rol importante en la forma en que las personas responden al ejercicio.	2 Invita a un amigo, o, mejor aún, desafía a un amigo. A veces, la presión de un compañero es algo positivo. Por eso, habla con un amigo para encontrar un momento al día para caminar, aunque sean 10 minutos. Si no, despierta tu competitividad y desafía a un amigo a una competencia de caminata, bicicleta o natación.	3 Haz lo que puedas. ¿No tienes tiempo? Apenas un poco de ejercicio es mejor que nada de ejercicio. Si no puedes dedicarle tiempo exclusivo al ejercicio, encuentra la forma de agregar actividad a tu estilo de vida diario. Por ejemplo, camina 10 minutos durante la hora del almuerzo o estacionate lejos de la tienda para que tengas que caminar más para llegar.	4 Entra en calor antes de hacer ejercicio. Estírate después de ejercitarte. Sigue los ejercicios básicos de estiramiento de tu folleto. Algunos ejercicios ideales para entrar en calor son las sentadillas, los cherry pickers (bajar hasta el suelo y luego incorporarse hacia el techo), las estocadas, las torsiones y las posturas básicas de yoga de gato enojado y gato contento.	5 Ignora el mito "sin dolor, no hay logro". Si sientes dolor, detente. Y no te preocupes si no sudas. Sudar es simplemente la forma que tiene el cuerpo de enfriarse. Puedes quemar calorías sin sudar.
6 Evita los ejercicios extremos. Reorganiza tu rutina de ejercicios. Los ejercicios extremos harán que te sientas más hambriento, o peor, pueden ocasionar lesiones. Si quieres seguir un video de ejercicios, consigue dos o tres para turnarlos. Para adelgazar, se recomienda cambiar la rutina de ejercicios aeróbicos porque el cuerpo puede acostumbrarse a la misma rutina.	7 Combina ejercicios aeróbicos con ejercicios de fuerza muscular. Ambos son importantes. Uno ayuda a quemar grasa, y el otro, a tonificar y a adquirir fuerza. Combinar ambos da mejores resultados.	8 Evita las bebidas deportivas. Están llenas de azúcar y calorías. Toma agua.	9 Quema la grasa abdominal con ejercicios aeróbicos. ¿Máquina para hacer abdominales? ¿Te tientan las mejores y las últimas del mercado? Los ejercicios de abdominales son excelentes para fortalecer la zona media, pero no queman la grasa abdominal. Con ejercicios aeróbicos aprovecharás mejor tu tiempo, si ese es tu objetivo.	10 Simplemente ejercítate. No importa dónde. Ejercitarte en casa puede ser tan efectivo como ejercitarte en el gimnasio. Haz ejercicio donde te sientas cómodo.