

# Recomendaciones de ejercicio



## En general:

- 20 a 30 minutos de actividad por día



## Actividad aeróbica:

- 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana o
- 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana



## Entrenamiento con pesas:

- Ejercitar todos los grupos musculares principales al menos 2 veces por semana (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros, brazos)
- Al menos 1 serie de cada ejercicio con una pesa o resistencia lo suficientemente pesada para cansar los músculos después de 12 a 15 repeticiones



## Reducir el tiempo que pasa sentado:

- Párese cada 30 minutos para reducir los riesgos de salud y aumentar la longevidad



## Para perder peso o mantener la pérdida de peso:

- 300 minutos o más por semana (o 1 hora, 5 días por semana)



## Regla de oro:

- 1 minuto de actividad vigorosa ofrece beneficios de salud similares a los de 2 minutos de actividad moderada



## Para empezar:

Descubra qué le gusta y qué es más probable que haga

- ¿Prefiere hacer ejercicio con otras personas?
- ¿Quiere hacer ejercicio antes, durante o después de trabajar?
- ¿Le gusta bailar, nadar, levantar pesas? Descubra su preferencia.
- Establezca una meta razonable y específica (por ej., inscribese en una caminata/carrera de 5 km y comience a caminar/correr al menos 2 veces por semana).



## Para seguir enfocado y mantener el hábito:

- Saque la ropa que va a usar la noche antes o cambie a ropa deportiva en el trabajo
- Invierta en ropa de ejercicio de calidad para sentirse con confianza y le entusiasme hacer ejercicio
- Crear un hábito toma aproximadamente 30 días, así que sea constante durante un mes
- Vincule el ejercicio con recompensas que no sean alimentos (por ej., ¿le gusta Netflix? Permítase ver Netflix SOLO después de ir al gimnasio)

# Una buena alimentación para un buen ejercicio

Si es un corredor experimentado o recién comienza a entrenar, tener una buena alimentación marca toda la diferencia en lo que respecta al ejercicio. Si camina/corre o va al gimnasio, estar hidratado y tener suficiente energía mejorará su estado físico.



## Hidratación

El agua es la mejor forma de hidratación. Al menos 64 onzas por día bastará, pero recuerde ¡cuanto más, mejor! Es muy probable que no necesite bebidas con electrolitos como Gatorade o Powerade salvo que haga ejercicio más de 40 a 60 minutos. Mientras entrena asegúrese de hacer una pausa y beber sorbos pequeños para mantenerse hidratado.



## Energía

Idealmente, debería dar energía a su cuerpo entre 1 y 3 horas antes del ejercicio, dependiendo de cómo su cuerpo tolera los alimentos. Es mejor no comer justo antes de hacer ejercicio o de una carrera ya que podría tener molestias estomacales. Si quiere un snack o comida balanceada antes de hacer ejercicio, ingiera carbohidratos para aportar energía y algo de proteína para ayudar a los músculos.

### Recomendaciones para cargar energía antes del ejercicio:

- PB2 y una banana
- Yogur griego sin grasa o bajo en grasa con melón
- Leche baja en grasa y fruta
- Manzana y queso bajo en grasa
- Requesón bajo en grasa y rodajas de piña

Después del ejercicio o la carrera, es importante sustituir lo que quemó para una buena recuperación. El snack de recuperación después del ejercicio debe incluir algún carbohidrato (¡no lo omita!), algo de proteína y mucho líquido (ver arriba). Después de un ejercicio intenso, trate de recargarse en los primeros 15 minutos. Si caminó o corrió ligeramente, coma después de unos 30 a 45 minutos. Si va a comer su comida regular después de hacer ejercicio, no necesita comer un snack después del ejercicio.

### Recomendaciones para cargar energía después del ejercicio:

- Batido de recuperación después del ejercicio (o batido hecho con leche baja en grasa y fruta para después del ejercicio)
- Leche chocolatada baja en grasa y baja en azúcar
- Pavo con verduras cortadas, por ejemplo, zanahorias
- Yogur con melón
- ½ barra de proteína y una fruta (la barra de proteína sola no le dará los carbohidratos para recargar energía)

**Importante:** si va a correr una carrera, no pruebe alimentos nuevos o pesados la noche anterior ya que esto podría ocasionarle molestias estomacales en la mañana.



## En conclusión

Mantenerse hidratado y obtener la energía adecuada hará que hacer ejercicio sea más agradable.