

MATERIAL DE APOYO

ACTIVIDAD FÍSICA

Muchas personas no logran obtener los resultados deseados con la actividad física, ya sea bajar de peso, reducir porcentaje de grasa o mejorar la condición muscular. Esto puede provocar mucha frustración y desánimo en los pacientes.

¿Por qué ocurre esto?

Es importante entender que la forma en la que entrenamos debe seguir ciertos principios que permiten que el ejercicio sea efectivo. Uno de ellos es la progresión, ya que en la medida que tu organismo se adapta, hay que aumentar el estímulo para seguir mejorando.

Otros factores son la recuperación, el alternar períodos de mayor carga con otros de menor carga, la variación en los ejercicios.

Nuestras recomendaciones:

1. Inicia el ejercicio de manera gradual acorde a tu condición física
2. Progresa en la medida que tu cuerpo se vaya adaptando y dependiendo de tus objetivos
3. Tiempo de recuperación, sobre todo cuando los ejercicios son intensos
4. Variar los ejercicios que realices, cambia el estímulo ayuda a retrasar la adaptación

Te invitamos a consultar con un especialista para conseguir el objetivo que te propones.

