

Haga Ejercicio para Perder Peso

(Exercise To Lose Weight)

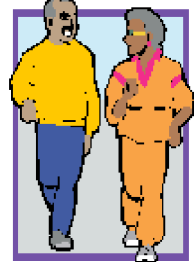


IH-IV-179S
W.D. 4/05
Pág 1 de 1

Antes de empezar un programa de ejercicios, hable con su proveedor de salud.

Su proveedor de salud puede:

- revisar su pulso (latidos del corazón), presión de la sangre y corazón
- preguntarle sobre su historia médica
- mandarle a hacer unos exámenes, si es necesario
- pedirle que vea una dietista para ayudarlo con su dieta



El ejercicio y una dieta saludable para perder peso le ayudan a perder 1 a 2 libras por semana. Su proveedor de salud puede pedirle que haga ejercicio aeróbico. El ejercicio aeróbico hace que sus músculos usen oxígeno. Esto hace que su corazón se esfuerce más para recibir oxígeno de los músculos. Esto ayuda a su corazón y músculos a ponerse más fuertes y a usar más calorías. Algunos ejercicios aeróbicos son ciclismo, trotar, caminar, nadar, bailar y jugar baloncesto. Los aeróbicos deben ser parte muy importante de su plan para perder peso.

He aquí algunas ideas para ayudarlo a empezar a hacer ejercicio:

- Escoja ejercicios que disfrute para que continúe haciéndolos.
- Escoja actividades que puede hacer todos los días y que no cuestan mucho dinero.
- Vaya a un gimnasio o clase de ejercicios.
- Piense en ciclismo, caminar rápido, o hacer ejercicios en casa con cintas de video, si no quiere ir a un gimnasio.



- Use zapatos que le den buen soporte, y use ropa suelta.
- Haga ejercicios de calentamiento o estiramiento antes y después del ejercicio.
- Haga ejercicio hasta que respire más fuerte y su corazón lata más rápido.
- No haga tanto ejercicio que se desgarra un músculo, se maree, se pone mal del estómago o tiene dificultad para respirar.
- Empezar de 5 a 10 minutos diarios, y continúe hasta que sean 30 minutos diarios si se puede (para perder más peso, haga ejercicio de 60 a 90 minutos diarios)
- Aunque el ejercicio se haga por períodos de 10 minutos durante el día, aún recibirá los beneficios del ejercicio - rebajando de peso y sintiéndose mejor.
- Tome más agua cuando hace ejercicio.
- Haga ejercicio con una amiga o un familiar.
- Haga ejercicio adentro si está muy caliente o frío afuera.
- Pilates, yoga, limpiar casa, aspirar, jardinería, pesas, tai chi, bolear, y actividades como estas pueden ayudarlo a quemar calorías y perder peso.
- El ejercicio se puede hacer en cualquier momento del día.
- Haga todos sus mandados caminando si puede. Camine por las escaleras en vez de ir por el ascensor. Camine durante su hora de almuerzo.



Los beneficios del ejercicio pueden durar toda la vida, así que haga ejercicio y diviértase!