

EN VERANO, TAMBIÉN SE ENTRENA LA SALUD!

Lo importante de hacer ejercicio físico es que sea constante. No es beneficioso hacer un día ejercicio y después que pasen semanas de no hacer. Por este motivo y por muchos más os hemos preparado el PROGRAMA A+D VERANO para adultos mayores, mayores y jóvenes a partir de 12 años, diferente al resto del año, con actividades veraniegas pero con la misma esencia.

En él encontrareis una amplia gama de actividades en las que podéis participar con una misma inscripción. Tal solo tienes que decidir en que actividades os apetece participar.

Si durante el año “no has tenido tiempo” de conocernos, ahora es un buen momento para hacerlo. Solo tienes que tener en cuenta que hay que escoger el ejercicio en el que te sientas a gusto y que puedas practicar, que debes plantearte un mínimo semanal (lo ideal son 3 días a la semana) y que el comienzo debe ser progresivo, “el límite lo pones tu”.

Los beneficios que aporta el ejercicio físico son innumerables y seguro que los conoces, pero recordar algunos no está de más:

1. De 45 a 60 minutos de ejercicio aeróbico puede aumentar la capacidad del sistema inmunológico de reconocer virus y bacterias.
2. 30 minutos diarios de tonificación mejora el humor.
3. Una sesión de ejercicios intensos de tonificación eleva el metabolismo de personas entrenadas hasta 12 horas después, consumiendo las mismas calorías aun estando en reposo.
4. El ejercicio moderado no aumenta el apetito y el intenso lo disminuye.
5. El ejercicio aeróbico y de tonificación muscular disminuye la sensación de dolor físico y ayuda en la mejora de los cuadros de ansiedad y estrés.
6. El ejercicio aeróbico de intensidad moderada disminuye el mal colesterol e incrementa el buen colesterol.