

Los mejores tips para tener un cuerpo saludable (y envidiable)



Guillermo César | Campus Tampico

Bajar de peso, mejorar su condición o tener un **estilo de vida saludable** son algunos propósitos que generalmente se hacen al iniciar este año para mejorar la apariencia física.

Elías Miranda, entrenador de acondicionamiento físico del Tec de Monterrey campus Tampico, compartió consejos para tener un **cuerpo sano** y una **actitud positiva**, teniendo como meta la **Semana Santa** o **Spring Break**.

*"Aplicando estos **tips en tu rutina diaria** y además teniendo **la disciplina suficiente**, podrás obtener un **cuerpo sano**. No solo te verás con más **energía** y tus conocidos notarán tus **cambios**. Te sentirás **bien contigo mismo** por haber alcanzado un **nuevo objetivo**",* comentó el coach Miranda.

Alimentación Balanceada width="1080" loading="lazy">

Uno de los puntos más importantes es tener una **alimentación balanceada**. No significa hacer una dieta tan rigurosa, sino a que simplemente **moderar lo que comas**, comentó Elías.

Puedes comer todo lo que quieras, solamente tienes que consumir tus **macronutrientes**, es decir, la cantidad de **proteínas, carbohidratos y grasas que tu cuerpo necesita**, para así, no sobrepasar tus límites y evitar los excesos.

Ejercicios con pesas width="1080" loading="lazy">

Muchas personas piensan que el entrenar con pesas es sinónimo de aumentar la masa muscular del cuerpo. El entrenador aclaró que no solo este tipo de ejercicios sirve para lo anterior, sino también para:

- **Disminuir** los niveles de **estrés en el cuerpo**.
- Aumenta el **metabolismo basal**, que son las calorías que se consumen al no realizar actividad física.
- Aumento de **fuerza**.

Importante: para realizar un efectivo entrenamiento con pesas, es necesario **consultar con un profesional** para que pueda guiarte con **una rutina de ejercicios** acorde a tus capacidades físicas.

Ejercicios Cardiovasculares width="1080" loading="lazy">

Los **ejercicios cardiovasculares** son aquellos en donde la capacidad de oxigenación depende más que de la fuerza física y son los que más nos ayudan a **quemar calorías**.

Ejemplos de este tipo de ejercicios:

- **Corre o trotar.**
- **Elíptica.**
- **Spinning.**
- **Circuitos de alta intensidad.**
- **Jumping Jacks.**
- **Saltar la cuerda.**

Si eres una persona que no tiene tiempo para ir al gimnasio o para ir a correr, el entrenador Miranda te recomienda una serie de ejercicios que puedes realizar desde tu hogar.

Circuito de ejercicios en casa (4 vueltas). Cantidad Ejercicio 12 Burpees 12 Sentadillas con salto 6 Subir y bajar escaleras 1 min. Plancha/Bicicleta/Crunchs 12 Lagartijas
Tomar Agua width="1080" loading="lazy">

Siempre debemos de estar hidratados y más cuando hacemos ejercicio, advirtió el entrenador, ya que no solo se trata de tomar agua cada que nos sintamos sedientos.

Se recomienda que diario bebamos **mínimo 8 vasos de agua, que ofrecen los siguientes beneficios:**

- **La piel se mantendrá hidratada.**
- Es un gran auxiliar para **calmar el apetito**. Tomar un **vaso de agua antes de cada comida** hará que te sientas satisfecho al terminar con tu porción.
- Ayuda a **controlar tu peso**.
- Los productos con **cafeína pueden deshidratarte más**, por esto, cuando te sientas débil, **bebe agua**.
- Ayuda a tu cuerpo a **desintoxicarse**.

Sin duda, el tomar agua, es uno de los **métodos más baratos y sencillos** de realizar para tener un **cuerpo sano, aconsejó Miranda**.

Gif de hora de dormir width="500" loading="lazy">

Dormir width="1400" loading="lazy">

Después de terminar tu entrenamiento de pesas y de cardio; de haber comido lo más saludable posible y que tomaste la cantidad de agua necesaria en tu día, ahora es necesario para tu cuerpo que tomes una **buen descanso**.

Las horas de sueño se dividen por rangos de edad y hay que tomar en cuenta que las horas recomendadas son esenciales para que los **músculos se relajen**, tu **mente se despeje** y tu **organismo realice sus funciones** de forma adecuada.

- Los adolescentes (**14 a 17 años**): necesitan dormir entre 9 y 10 horas.
- Los adultos jóvenes (**18 a 25 años**): sus horas recomendadas de descanso son de 7 a 9 horas diarias.
- Adultos (**26 a 64 años**): lo ideal es dormir entre 7 a 9 horas.
- **Los mayores 65 años**: lo saludable es dormir entre 7 a 8 horas al día.

Por último, el entrenador Miranda compartió este mensaje: *"Entrenar siempre con actitud mental positiva y determinación. Salir de la zona de comfort rompe tus propios límites"*.

Elías Miranda width="5184" loading="lazy">

LEE TAMBIÉN: