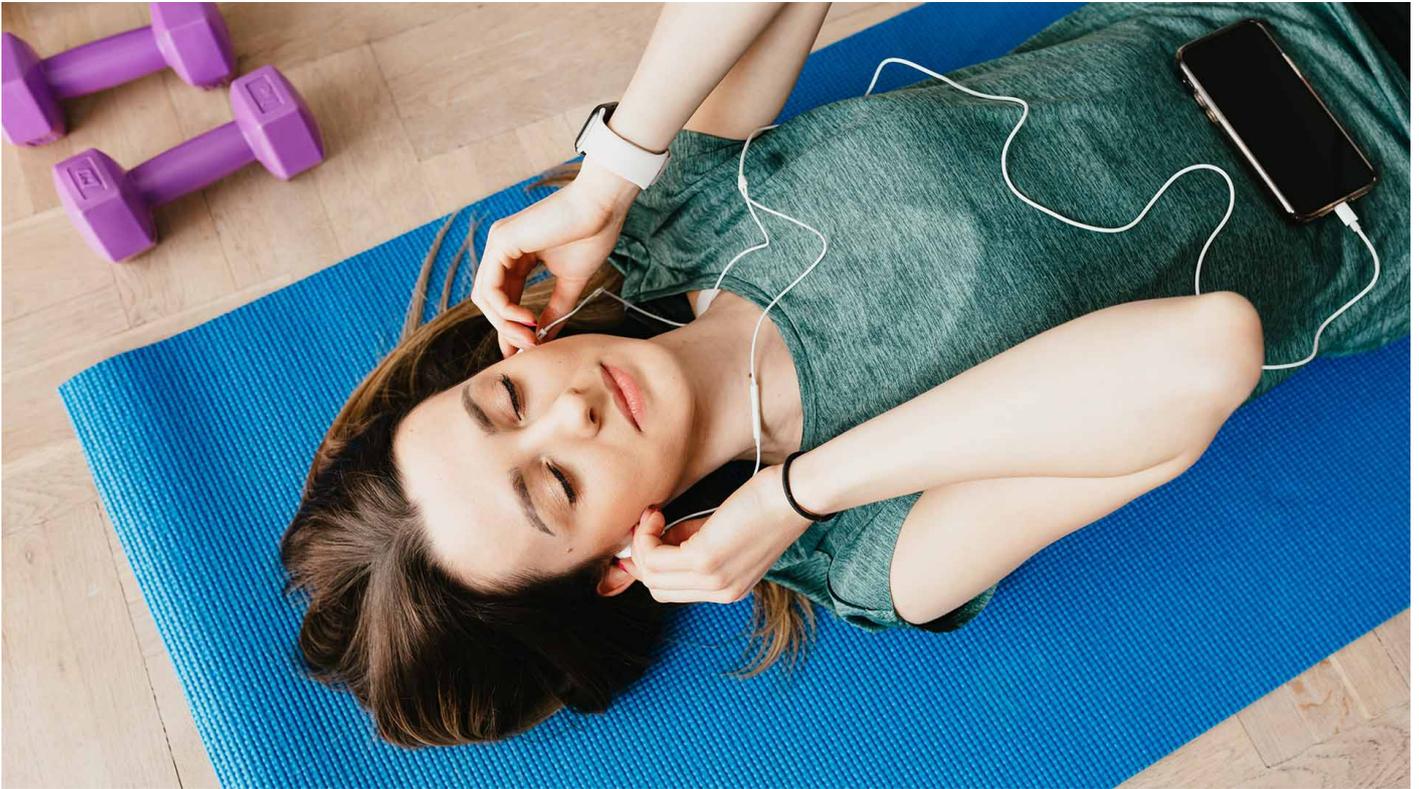


5 “snacks de ejercicio” para decirle adiós al estrés



¿Quieres controlar tu estrés? ¿Sabes qué hacer? ¿Conoces los snacks de ejercicio?

José Fernandez, experto sobre adicciones y salud mental, compartió cinco snacks de ejercicio para combatir el estrés.

“¿Qué hacemos cuando cierran el gimnasio? ¿Cuando se cancela la liga de fútbol? ¿Qué hacemos cuando cierran las canchas o los lugares donde normalmente hacemos ejercicio? ¿Qué pasa cuando tengo tantas clases en zoom y tantas responsabilidades todo el día en casa?”, dijo él y cofundador de Mentes Hábiles.

De acuerdo con el experto, algunos investigadores de Stanford, Berkeley o la Universidad de Rochester han hecho muchos estudios para saber **¿cómo podemos integrar el ejercicio en una vida sedentaria?** Llegando a la solución de implementar **“snacks de ejercicio”**.



width="900" loading="lazy">

¿Qué son los “snacks de ejercicio”?

José comentó que éstos se integran al día, **no organizas tu día alrededor del ejercicio sino que integras el ejercicio en tu día natural**, no demandan equipo especial y puedes hacerlos con la ropa que normalmente se usa.

1.- Realiza pausas intensas de 20 segundos en tu día

*“Si acabas de enviar un correo y decides pararte por un café o un vaso de agua **aprovecha esa pausa para hacer 20 segundos de ejercicio intenso.**”*

*“Si los distribuyes a lo largo del día lo sumarás y **llegarás a tus al menos 10 a 30 minutos de ejercicio**, los cuales son beneficiosos para el cuerpo y el manejo del estrés, un ejemplo de ejercicio es subir y bajar las escaleras de tu casa”, dijo.*

2.- Practica yoga ¡en tu silla!

*“Puedes **hacer estiramientos en la silla**, hacia atrás y hacia delante, estirar las manos, estirarte a los costados”, explicó.*



width="900" loading="lazy">

3.- Pon música y baila

*“A lo mejor no te gusta el ejercicio pero **te gusta la música**, entonces si ya terminaron la tarea o están en pausa de clase **se vale poner música y bailar en casa**”, manifestó.*

4.- Ayuda con la tareas de la casa

*“Pueden barrer, trapear, sacudir, organizar libros o discos, esto no solo nos ayuda a **contribuir a las responsabilidades del hogar sino que es una manera grata de hacer ejercicio**”, enfatizó.*

5.- Camina

“Puedes sacar a pasear a tu mascota con todos los cuidados necesarios o caminar alrededor de tu casa, esto puede ayudarte a que realices actividad física y liberar el estrés”, mencionó.



width="900" loading="lazy">

Esta charla fue parte de las pláticas de la semana **TQueremos**, organizadas por el **Tecnológico de Monterrey** campus [Santa Fe](#).

Por su parte, la psicóloga **Adriana Figueroa** del área de prevención en **Bienestar y Consejería** en LiFE, compartió que con estas pláticas buscan **promover estilos de vida saludables**.

*“Es la manera que tenemos para hacerles llegar tanto técnicas como algunos tips para **mejorar su bienestar pero sobre todo que estén libres de conductas de riesgo**”, puntualizó.*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: