

La importancia de la actividad física



¿Sabía usted que en EE. UU., Texas ocupa el 14° lugar entre los estados con tasas más altas de obesidad, con un 27.9 %?

El ejercicio periódico puede ayudar a que nos sintamos y veamos muy bien, pero cuando estamos ocupados, a menudo nos saltamos el ejercicio diario.

La obesidad a menudo da lugar a enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad arterial coronaria, presión arterial y cáncer del colon.

A más de 1.3 millones de texanos se les ha diagnosticado diabetes y se calcula que unos 343,000 más tienen la enfermedad sin haberseles diagnosticado.

La actividad física periódica puede mejorar la salud en general y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, además de promover músculos, huesos y coyunturas más fuertes y sanos.

A la larga, hacer ejercicio le ayudará a sentirse mejor. Al hacer ejercicio periódicamente, no solo se fortalecen los huesos y se protege contra enfermedades crónicas, sino también tendrá más energía.

Además, con el ejercicio puede aumentar su resistencia, y así podrá desempeñar más fácilmente actividades diarias como hacer las compras y subir escaleras.

¿Cómo empiezo?

Usted no tiene que ir al gimnasio o unirse a un grupo de acondicionamiento físico para comenzar a tener una vida más sana. Hacer ejercicio al menos 5 veces por semana por 30 minutos es una manera muy buena de empezar.

La actividad física periódica puede incluir las actividades de la vida diaria, como limpiar la casa, trabajar en el jardín y caminar al perro.

Use la guía de Texercicio, "Elimine 300 calorías", que se le proporciona como un recurso de ideas nuevas y adicionales sobre actividades de acondicionamiento físico.

¡El ejercicio periódico y la nutrición adecuada pueden llevarlo a una vida más sana!

¡Visite www.texercise.com!



