



¡Ejercicio: el anti-edad!

www.secretsofwellness.org



IGLESIA ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA

150
AÑOS

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Secretos
del
Bienestar

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Actividad física, salud y calidad de vida se relacionan muy estrechamente. Además de respirar, comer y dormir, hacer ejercicio es una de las cosas más necesarias en la vida.

Mucha gente hace ejercicio para fortalecer los músculos, para mejorar el aspecto físico o para controlar el peso. Pero el ejercicio puede influenciar positivamente muchos sistemas del cuerpo, mejorando la digestión, contribuyendo al mantenimiento de las articulaciones y mejorando la agudeza mental. La actividad física aumenta el bienestar, disminuye la tensión arterial, reduce el estrés y previene muchas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares o la depresión. Es una buena forma de socializarse y por lo tanto de reducir el aislamiento social.

Hay cuatro categorías básicas de ejercicio: Resistencia (caminar, jardinería,...), fuerza (levantar pesas), equilibrio (mantenerse sobre un pie) y flexibilidad (estiramientos). Mientras muchas personas tienden a centrarse en un solo tipo de ejercicio, lo más beneficioso es entrenar regularmente todas estas áreas. Si has sido físicamente inactivo desde hace mucho tiempo, considera preguntar primero a tu médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.

En relación con el ejercicio, la parte más dura es comenzar, pero, una vez que lo practiques regularmente, será más difícil dejar de hacerlo. Las personas sedentarias que se vuelven activas refieren sentirse mejor mentalmente y físicamente, y disfrutan de una mayor calidad de vida. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

¡Puedes ser físicamente activo! ¡Simplemente empieza y disfruta del cambio!

Dr. Emilian Dragomir

Médico de familia y del deporte

