


Practicar Deporte en Verano



EN NINGÚN MOMENTO DEL AÑO HAY QUE OLVIDAR LA PRÁCTICA DEL DEPORTE, NI SIQUIERA DURANTE LAS VACACIONES.



por: Cecilia Albanell Etcheverry
Directora de Albanell GYM
y Técnica en Comunicación

Si eres de los que recién empieza, te recuerdo que comenzar de manera intensa, te llevará al fracaso firmado. Comienza de manera gradual y vas sumando más minutos de actividad semana a semana.

Para no sufrir y poder disfrutar sin riesgos de cualquier deporte que elijas, te aconsejo:

1. Realiza ejercicios en las horas recomendadas por los especialistas, de ese modo evitarás exponerte al sol de 11 a 16 hs. ya que no es conveniente realizar ejercicios intensos con altas temperaturas. También habrá menos riesgos de deshidratarte.

2. Ingiere agua o bebidas isotónicas antes, durante y después del esfuerzo físico. En ocasio-

nes, beber solo agua puede no ser suficiente, las bebidas isotónicas reponen los minerales y así mejoras tu rendimiento, y reduces el riesgo de lesiones.

3• Si realizas deportes al aire libre, recuerda usar protector solar, lentes de sol y una buena gorra.

4• Lo que ingieras antes de salir a hacer deportes, es clave para pasarla bien. La digestión es un esfuerzo y un gasto calórico que, sumado al deporte intenso, puede provocarnos malestar. Los médicos recomiendan salir luego de dos horas de haber comido poca cantidad.

5• Lleva ropa cómoda, preferentemente con fibras naturales, que permitan elasticidad, absorción de líquidos y permeabilidad.

6• Si tu idea es salir al aire libre, te sugiero las primeras horas de la mañana o al anochecer, de lo contrario te recomiendo asistir al gimnasio con buena ventilación (sistema de extractores) y aire acondicionado.

Si te cuesta incorporarlo a tu vida, comienza por poner una actitud positiva y proponte todos los días al menos cinco veces por semana alternar el trabajo Cardio: caminar 30 minutos, y localizado 30 minutos. Estira antes y después de realizar deporte, de 5 a 10 minutos.

ELIGE EL DEPORTE QUE MÁS TE GUSTE ¡Y DISFRÚTALO!

“Hay una fuerza motriz más fuerte que el vapor, la electricidad y la fuerza atómica: LA VOLUNTAD”

Albert Einstein

dermaglós
PROTECCIÓN PARA VIVIR EL SOL

dermaglós
SOLAR
Protector Solar FPS 40
EFECTO SECO
180 g

¡NUEVO!
EFECTO SECO
Protege e hidrata sin oleosidad

Urufarma 9800 7435 FonoPiel Andrómaco