

Camina para que estés en forma

Descripción

Empieza a hacerte una rutina junto a una amiga y salgan a caminar, verán cuántos beneficios tienen para su salud y cuerpo

Nicol Wiehoff

nwiehoff@todomujeres.cl

[Follow @nicolwiehoff](#)

[No gaste dinero en gimnasio, aprovecha de caminar con la compañía de una amiga y juntas bajen de peso.](#)
No gastes dinero en gimnasio,
aprovecha de caminar con la
compañía de una amiga y
juntas bajen de peso.

SANTIAGO.- Se acerca el verano y todas queremos estar en forma. Empezamos a ir al gimnasio, a probar mil dietas, a comprar cremas reductoras... ¡en fin! hacemos muchas cosas para vernos espectaculares en las vacaciones.

Según afirman varios investigadores de la salud, que **no son los ejercicios en el gimnasio el factor determinante para fijar el peso de cada persona, sino el ritmo de las actividades diarias.** Para mantener la figura no sólo sirven los ejercicios aeróbicos y científicos estadounidenses señalan que el secreto radica en modificar las actividades cotidianas: subir escaleras en lugar de usar el ascensor, lavar a mano los platos en lugar de usar el lavavajillas, caminar en lugar de ir en automóvil o autobús.

El cuerpo quema calorías cuando marca un ritmo con los pies, aseguran James Levine y colegas de la Clínica Mayo de Rochester, en Minnesota, en la revista científica Science.

[caminar tiene enormes beneficios](#)
caminar tiene enormes beneficios

7 razones de por qué funciona:

- Caminar quema calorías
- Caminatas regulares aumentan tu ritmo metabólico
- Una caminata puede actuar como supresor del apetito
- Las caminatas aumentan tu tejido muscular

– **Las caminatas reducen el factor de sobrealimentación:** muchas personas se sobrealimentan por razones que nada tiene que ver con el hambre, el stress, el aburrimiento, depresión, soledad, etc. Es conocido que un programa de ejercicio puede ayudar a reducir o aliviar por completo estos factores.

– **Las caminatas aumentan la autoestima**

– **Caminar ayuda a acelerar el tiempo del transito intestinal**

Fecha de creación

septiembre 2013