



Caminar 11 minutos así puede salvarte la vida: ponlo en práctica desde ya

Descripción

Aunque suene a cuento, es cierto: puedes adelgazar sin tener que ir al gimnasio todos los días. De hecho, la clave para perder peso y deshacerse de esos kilos de más es una mejor nutrición y más ejercicio. Es importante incluir alimentos quemagrasas y mantener una dieta equilibrada. Para conseguir este objetivo sólo necesitamos algo tan accesible y sencillo como caminar, que no solo es un hábito saludable sino que también nos ayuda a sentirnos bien.

Según un estudio reciente, caminar 11 minutos al día a un ritmo suave (al que aumenta nuestro ritmo cardíaco) tiene un efecto muy positivo en la salud, por lo que puede salvar muchas vidas.



Quitar la barriga mientras caminas: El truco que lo hace posible

¿Cuánto tienes que caminar todos los días?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que necesitamos caminar 10.000 pasos al día para mantenernos saludables. Solo con este movimiento (corresponde a aprox. 8 kilómetros más o menos en 24 horas) ya podemos prevenir enfermedades como la obesidad. Pero si nos esforzamos un poco más y damos 5000 pasos adicionales, incluso podemos perder peso.

Varíe sus rutas para no perder la motivación de caminar todos los días. pixabay

En promedio, una persona da unos 2000 pasos por milla y quema unas 100 calorías. Para perder una libra a la semana, necesitaríamos quemar unas 1000 calorías al día, lo que equivale a caminar unas 4,7 millas.

Así es como debes ir perdiendo peso casi sin darte cuenta. pixabay

Hablar de pasos puede ser abstracto; Si queremos saber cuánto tiempo debemos dedicar a caminar para adelgazar, estos parámetros nos ayudarán: entre 22 y 30 minutos al día, 5 días a la semana es

suficiente para iniciar esta rutina en un nivel básico.

El senderismo es uno de los deportes más completos que puedes hacer para adelgazar
INFORMACIÓN

Los beneficios de caminar a paso ligero para nuestro cuerpo incluyen una mejor respuesta muscular, mayor gasto de calorías y control de peso, activación cardiovascular, reducción de los niveles de colesterol y glucosa, control de la presión arterial y mejores funciones respiratorias, intestinales y sexuales.



¿Cuáles son los beneficios para la salud de caminar 6.000 pasos al día?

Como ir

Según varios estudios, como uno de la Universidad de Sydney (Australia) publicado en el British Journal of Sports Medicine, caminar a mayor velocidad podría aumentar la esperanza de vida.

Medir los pasos diarios es fácil con una pulsera inteligente o una aplicación móvil. Gracias a estos

dispositivos lograrás los mejores resultados. Conseguir 15.000 pasos al día es fácil si te organizas y los repartes a lo largo del día. Durante la jornada laboral, busque excusas para moverse, p. B. para obtener un documento o ir al baño para agregar más pasos. Al final del día, da un paseo antes de acurrucarte en el sofá.

La caminata diaria reduce el riesgo cardiovascular. pixabay

Cuando lo necesites, busca excusas: ve a un supermercado más alejado, a una farmacia a comprar productos naturales que te ayuden a adelgazar, o sube a casa por las escaleras en lugar de usar el ascensor.

Las pulseras de actividad no solo son útiles para hacer deporte, sino también para controlar la actividad cardíaca, la presión arterial, el insomnio o la pérdida de peso. Estas pulseras permiten un seguimiento detallado que permite un diagnóstico y control más precisos.

Fecha de creación

junio 2023