

FIT FOR LIFE: YOUR GUIDE TO A

# FIT FOR LIFE

YOUR  
GUIDE TO  
A HEALTHY  
LIFESTYLE



Emarketing Victory

yoUR

0v10Ero  
Af{EALrf-fY  
LJffSrYLE

## **ÍNDICE DE CONTENIDOS**

¡Manténgase en forma, sea un éxito! .....	1
La importancia de la condición física.....	2
Lifetime Fitness: En el camino hacia una vida más saludable.....	3
Dedícate al fitness de por vida. ....	4
7 Consejos para estar en forma: Mejorar la calidad de vida .....	5
No es un sueño imposible: Formas de alcanzar la salud y la forma física.....	6
Salud y Fitness.....	7
Cómo lograr una buena vida y un buen estado físico. ....	8
Fijación de objetivos en materia de salud, fitness y dieta. ....	9
Una mirada a la dieta y a la forma física .....	10
Consejos asociados a la dieta y al fitness para mantener el cuerpo sano.....	11

## **Manténgase en forma, ¡sea un éxito!**

Tanto si tienes menos de 30 años, como si eres un yuppie de veintitantos o un adolescente en la universidad, amar tu cuerpo y comprometerte con un plan de ejercicio regular es siempre un camino infalible hacia una persona más saludable.

La aptitud física es la capacidad de su cuerpo para realizar tareas y actividades de ocio. Es la capacidad de tu cuerpo para soportar el estrés, aguantar y realizar ciertas tareas en determinadas circunstancias.

La aptitud física se refiere a un enfoque global del cuerpo: el corazón, los pulmones, los músculos y los demás órganos del cuerpo. El estado físico de tu cuerpo depende de tus limitaciones y capacidades físicas, así como de tu estilo de vida: los alimentos que comes y tus hábitos diarios.

A continuación se describen los diferentes componentes de la aptitud física. Está la resistencia, que es la capacidad del cuerpo para mantener el oxígeno y los nutrientes en los tejidos durante un periodo de tiempo sostenido. La fuerza, por su parte, es la capacidad del músculo para ejercer fuerza durante un periodo de tiempo. La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones y utilizar los músculos en una amplia gama de actividades y movimientos. Nadar, correr y hacer footing son algunas de las actividades que pueden desarrollar la resistencia, mientras que las flexiones y el levantamiento de pesas son buenos para desarrollar la fuerza muscular.

Tu entrenamiento debe incluir actividades que desarrolle estos componentes. Recuerde que debe realizar un calentamiento antes de comenzar su entrenamiento. El calentamiento acondiciona y prepara los músculos para las actividades más rigurosas de tu plan de entrenamiento. Al mismo tiempo, debe terminar con un enfriamiento, un momento en el que se da tiempo a los músculos para que se relajen después de una intensa sesión de ejercicio. Recuerde que no debe exagerar el ejercicio. Un paseo diario puede sonar bien, pero una sesión diaria de flexiones puede hacer más daño que bien a tus músculos.

Espacie sus actividades físicas para que el cuerpo se acostumbre a una variedad de actividades físicas, desde las más sencillas hasta las más complejas, desde ejercicios cardiovasculares hasta ejercicios de fuerza. Dos o tres sesiones de ejercicio a la semana es una buena manera de empezar. A medida que vayas progresando en tus actividades, podrás aumentar la frecuencia o la duración de tus ejercicios.

Toma nota de tu dieta. Si haces ejercicio porque quieras perder peso y al mismo tiempo mejorar tu forma física, cuanto menos calorías consumas, mejor. El ciclismo puede quemar entre 240 y 410 calorías, mientras que el footing puede quemar entre 740 y 920 calorías. En general, evita los alimentos salados y los dulces. Evite el alcohol, la cafeína y la nicotina. Reduzca el consumo de grasas saturadas y beba mucha agua.

Por supuesto, mantenerse en forma significa escuchar a su cuerpo. Deja que tu cuerpo se adapte a cada cambio de rutina y de ejercicios. Si tienes calambres, mareos o debilidad prolongada, deja de hacer ejercicio y consulta a un médico. Y, sobre todo, no te desanimes nunca. Ten en cuenta que conseguir el cuerpo que deseas no es un milagro de la noche a la mañana.

Un cuerpo en buena forma física no sólo significa unos abdominales de infarto y un

estómago sin flacidez. También significa menos posibilidades de adquirir enfermedades relacionadas con el estilo de vida, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. También significa una mente más activa y despierta, una mayor capacidad para afrontar el estrés y más energía para las actividades diarias. Y no nos olvidemos de un TÚ más seguro de sí mismo.

## **La importancia de la aptitud física**

Una de las formas más sencillas y efectivas de reducir los niveles de glucosa en sangre, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud y el bienestar general es el ejercicio físico. Sin embargo, en nuestro mundo cada vez más sedentario, en el que casi todas las tareas esenciales pueden realizarse en línea, desde el asiento del conductor o con una llamada telefónica, hacer ejercicio y estar en forma física puede ser un caso difícil de vender.

En realidad, todo el mundo debería hacer ejercicio, pero las encuestas muestran que sólo el 30% de la población adulta de Estados Unidos realiza los treinta minutos de actividad física diaria recomendados, y el 25% no es activo en absoluto. Se cree que la inactividad es una de las razones principales del aumento de la diabetes de tipo 2 en Estados Unidos, porque la inactividad y la obesidad favorecen la resistencia a la insulina y otros factores que desencadenan otros tipos de enfermedades.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para ponerse en movimiento, y el ejercicio es una de las formas más fáciles de empezar a controlar la aparición de cualquier tipo de enfermedad. En el caso de las personas que ya son candidatas a padecer algunas enfermedades graves como la diabetes y la insuficiencia cardíaca, el ejercicio y el acondicionamiento físico pueden mejorar el estado de algunas partes del cuerpo como la sensibilidad a la insulina, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y favorecer la pérdida de peso.

En 2003, el Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism publicó un número sobre el resultado de su estudio y descubrió que la falta de ejercicio y de forma física eran los factores clave de la obesidad y de otras enfermedades graves como la diabetes. Es muy importante que una persona se mantenga sana y en buena forma física para evitar estas enfermedades.

Para empezar hay que hacer algunas cosas primero.

Lo primero que hay que hacer con cualquier plan de ejercicio, sobre todo si eres un adicto al sofá, es consultar con tu médico. Si tiene factores cardíacos, es posible que su médico quiera realizar una prueba de esfuerzo para establecer un nivel de ejercicio seguro para usted.

Ciertas complicaciones de algunas enfermedades también dictarán el tipo de programa de ejercicios que puede emprender. Actividades como el levantamiento de pesas, el footing o los ejercicios aeróbicos de alto impacto pueden suponer un riesgo para las personas con retinopatía diabética debido al riesgo de que se produzcan más daños en los vasos sanguíneos y un posible "desprendimiento de retina."

Los expertos en salud también sostienen que los pacientes con neuropatía periférica grave o NP deben evitar los ejercicios de carga intensiva de los pies, como las caminatas de larga distancia, el footing o los ejercicios aeróbicos de step, y optar en cambio por actividades de bajo impacto como la natación, el ciclismo y el remo.

Si padece alguna afección que dificulte el ejercicio y la condición física, su proveedor puede remitirle a un fisiólogo del ejercicio que pueda diseñar un programa de acondicionamiento físico para sus necesidades específicas. Si ya practica algún deporte o hace ejercicio con regularidad, seguirá siendo beneficioso que hable de su rutina habitual con su médico.

La conclusión es que la forma física y el ejercicio no tienen por qué ser una actividad rígida y no deben resultar fuertes. Su rutina de ejercicios puede ser tan sencilla como un paseo nocturno por el vecindario, sacar a pasear al perro o simplemente subir las escaleras en lugar del ascensor. Lo importante es que te mantengas en movimiento. Cada poco ayuda mucho.

Al final, te darás cuenta de que las muchas cosas que te puede aportar la buena alimentación

son igualmente las que puede hacer por ti la condición física.

## **Lifetime Fitness: En el camino hacia un más saludable**

Muchas personas acaban abandonando programas de fitness y regímenes de pérdida de peso perfectamente buenos incluso antes de atarse las zapatillas. ¿Por qué? Porque en un mundo lleno de comida rápida, mensajería instantánea y un dispositivo de seguimiento de enfermedades de cinco segundos, cualquier cosa que no tenga una recompensa rápida va en contra de la típica ética de gratificación instantánea estadounidense. Aunque estaría bien perder centímetros en unos pocos días, como proclaman la mayoría de los anuncios milagrosos, controlar el peso y perderlo mediante el ejercicio físico es un proceso lento y constante que requiere tiempo y compromiso.

Establecer objetivos de control de peso puede ser un buen motivador. La pérdida de peso gradual, para aquellas personas que desean deshacerse de algunos kilos de más, suele ser la más segura. Por ello, los expertos en salud y fitness han ideado la idea del fitness de por vida para enseñar a la gente a fijarse objetivos realistas. Este programa de fitness de por vida genera regímenes dietéticos que reducen el consumo normal de calorías para su peso entre 500 y 1.000 al día; usted quemará la misma cantidad con el ejercicio. A su vez, esto fomentará definitivamente una pérdida de peso más saludable.

El fitness de por vida te enseña a mantener un cuerpo en forma al mismo tiempo que disfrutas y vives una vida feliz y contenta. Te da la oportunidad de encontrar un equilibrio entre ambos (ejercicio y dieta) y hacer que el ejercicio, ya sea en deportes de equipo, en bicicleta o caminando, sea algo que realmente disfrutes.

Por eso, el fitness de por vida encarna el concepto de que hacer un cambio de estilo de vida saludable a largo plazo es esencial para mantener los kilos una vez que se han ido.

Para saber más sobre las ventajas y los beneficios que puede aportar el fitness de por vida, aquí tienes algunos datos que debes conocer:

1. Los programas de fitness de toda la vida le ofrecen el más completo y amplio encuentro de fitness y salud con servicios de calidad, en el que los clientes se sentirán gratificados. Estos programas de fitness le proporcionan el método correcto en el mantenimiento de la salud, construir y fomentar su competencia, y cuidar de la aptitud física de su familia también.
  2. Dado que el objetivo del fitness de por vida es proporcionarle logros a largo plazo en lo que respecta a la forma física, estos programas utilizan numerosos equipos de fitness que tonificarán y controlarán su salud y las diferentes partes de su cuerpo. Hay equipos de fitness que darán un empujón a tu sistema cardiovascular. También puede optar por algunas instalaciones deportivas que le proporcionarán una forma alternativa de estar físicamente en forma.
  3. Los programas y centros de fitness de toda la vida también ofrecen productos nutricionales, como suplementos alimenticios, que ayudarán a la formación de células sanguíneas y tejidos buenos, llevando así a su cuerpo a su máximo nivel de salud. Los centros y programas de fitness de toda la vida también le proporcionan revistas de fitness actualizadas que no sólo dan información sustancial sobre el fitness y la salud, sino también historias inspiradoras. Estos artículos le darán una idea de cómo equilibrar su vida y cómo llevar una vida sana y saludable.
- De hecho, mantenerse en forma y saludable puede ser un camino largo y sinuoso y hay casos en los que puede encontrar que su entusiasmo se desvanece ocasionalmente. Sin embargo, con los programas integrales que ofrecen los planes de fitness de por vida, puedes volver a emprender el camino correcto hacia una vida más saludable.

### **Dedícate a la gimnasia de por vida**

Cuanto más sano estés. Más productivo será. Cuando una persona está sana, hay muchas posibilidades de que tenga menos ausencias, tanto en la escuela como en el trabajo. Y lo que es más importante

es capaz de manejar el estrés, así como de desarrollar una actitud más positiva. Una persona sana puede vivir una vida más larga y disfrutar de toda su extensión con un cuerpo y una mente sanos.

Esta salud puede lograrse mediante ejercicios de fitness constantes. Para que te asegures una salud duradera, debes comprometerte con el fitness para toda la vida. Esto no es una exageración. Un compromiso de por vida en la aptitud le hará seguro de la sensación miserable de la obesidad. El Dr. David Satcher, antiguo cirujano general, identificó que el exceso de peso del cuerpo es una epidemia. Afirmó que este tipo de epidemia causaba la muerte de casi 300.000 personas al año. De hecho, el exceso de peso corporal se ha convertido en la segunda causa de muerte en América.

La mayoría de los médicos no dejan de recordar a sus pacientes, así como a todo el público, que la forma física es el principal remedio para evitar estas enfermedades amenazantes. Pero, ¿por qué cada vez hay más personas que no están sanas? El hecho de que un peso corporal excesivo puede perjudicar la salud de una persona no es una novedad; es un hecho que existe desde hace mucho tiempo. Tampoco es historia, porque aún no está resuelto.

En cambio, esta verdad existente es un problema que se agrava con el tiempo. Los problemas de salud marcan un aumento dramático. Una de sus causas es la falta de forma física.

El sistema de la sociedad actual requiere más esfuerzo humano y tiempo. Movimientos rápidos, ritmos apresurados, casi todos los adultos tienen tanta prisa que no encuentran tiempo para realizar un ejercicio físico.

La gente tiende a ignorar el ingrediente más vital de la rutina diaria, el ejercicio. Y el problema se ha agravado con la tecnología. Hoy en día se pueden subir las escaleras con los pies quietos, las escaleras mecánicas y los ascensores están por todas partes. No te importa levantarte de la silla para llevar tus archivos de una mesa a otra; basta con mover tu silla giratoria.

La forma física es algo que no hay que dar por sentado. Ahora todo es instantáneo, especialmente la comida. Ciertamente, usted no quiere una vida instantánea también. Entonces, un compromiso de por vida con el fitness es la clave para alargar tu vida. Comprométete con los ejercicios de fitness y hazlo parte de tu vida. Piensa siempre que es una comida importante que no debe faltar en un día.

Si está realmente ocupado, puede optar por un centro de fitness 24 horas. El servicio allí siempre será compatible con su horario, sin duda. Piense en esto: usted hace todo lo que puede para hacer frente al tiempo. Trabajas para ganarte la vida, para mantener a tu familia y también para disfrutar de la vida.

¿Podrá realmente utilizar y disfrutar de sus inversiones cuando su salud ya esté deteriorada? Así que también debes invertir en una buena salud. Y eso es a través de un compromiso de por vida en la aptitud física.

### **Siete consejos para estar en forma: Mejorar la calidad de vida**

La aptitud física se refiere a la capacidad del cuerpo humano para funcionar sin demasiada fatiga. Por lo tanto, la energía almacenada es suficiente para realizar actividades de ocio, así como para superar las tensiones físicas con alerta y vigor. El estado de alerta general, la resistencia muscular, la fuerza y la fiabilidad cardiovascular son los signos evidentes de que se está en buena forma física.

Normalmente, la aptitud física se mide en función de las funciones esperadas del cuerpo asociadas a la resistencia, la fuerza, la coordinación, la flexibilidad y la agilidad. Además, las pruebas de esfuerzo también determinan la acomodación del cuerpo a un estímulo potente y sostenido que se utiliza para analizar la aptitud física.

Los niveles de aptitud física se ven influidos por el ejercicio sistemático y regular. Las actividades moderadas mantienen a la persona en un nivel suficiente para hacer frente al estrés ordinario. La mejora de los niveles de aptitud física requiere ejercicios más intensos que promuevan cambios y desafíen los sistemas fisiológicos.

He aquí siete consejos de fitness que pueden ayudarle a mejorar su calidad de vida:

## **1. Ejercicio diario.**

Realice cada día algunos movimientos que puedan elevar su ritmo cardíaco. Puede ser tan sencillo como caminar hasta el mercado más cercano para hacer la compra. Realizar tareas domésticas como lavar la ropa, cortar el césped y otros quehaceres puede ayudar a aumentar el ritmo cardíaco.

## **2. Come más verduras.**

Las verduras y las frutas te mantendrán con energía y saludable. Las verduras en su estado natural contienen muchas fibras y nutrientes. Si es posible, hay que preferir las frutas y verduras ecológicas, ya que están libres de cualquier contaminación química.

## **3. Entrenamiento con pesas.**

Los músculos se debilitan a medida que se envejece. Hacer un entrenamiento de resistencia para crear hipertrofia, te ayudará a parecer más joven y a añadir más calidad a tu vida.

## **4. Tren del circuito.**

Pasar continuamente de un entrenamiento a otro es una forma de entrenamiento con pesas. Seguir esta práctica puede mejorar tu ritmo cardíaco durante todo el entrenamiento duplicando tu sesión de cardio.

## **5. Entrenar funcionalmente.**

Incorpore a su ejercicio diario algunos movimientos que beneficien o imiten los que practica en el mundo real. Los deportes son buenos para el entrenamiento funcional porque se requiere que el cuerpo se mueva de forma eficiente. El entrenamiento funcional puede mantener tu cuerpo equilibrado haciéndolo más resistente a enfermedades y lesiones.

## **6. Estirar el cuerpo mientras se calienta.**

La contracción del músculo se consigue mediante el entrenamiento de resistencia, haciéndolo más tenso y pequeño. Al igual que todos los tipos de cardio, el entrenamiento de resistencia simple también es excelente. Calentar el cuerpo mediante estiramientos es útil después de los ejercicios.

## **7. Hidrátate.**

El cuerpo humano está formado por un 60% de agua. A menudo, algunas bebidas comunes, como el café, los refrescos, el alcohol y el té, causan deshidratación. Bebe agua en la medida de lo posible y cumple con los ocho vasos de agua necesarios al día.

Estas son estrategias sencillas para mantener tu cuerpo en forma. Pero hay más personas que no lo consiguen porque se dicen a sí mismas que no pueden hacer ningún tipo de ejercicio por culpa de su familia y su trabajo. Nunca olvides que puedes dejar de trabajar si te pones enfermo. Del mismo modo, si te mueres, nunca podrás estar con tu familia. Por lo tanto, es tu decisión poner el ejercicio en primer lugar en tus prioridades. Después de todo, las personas que dependen de ti son más importantes.

## **No es un sueño imposible: Formas de alcanzar la salud y la forma física**

No es vital inscribirse en los gimnasios locales o construir un gimnasio en casa para mejorar el estado físico y la salud. Si se hace una búsqueda en casa, se pueden encontrar artículos útiles que se pueden utilizar para los entrenamientos del cuerpo. En general, puede ayudar a construir el acondicionamiento cardiovascular, así como desarrollar su resistencia muscular y la fuerza sin pagar costosas cuotas de membresía de gimnasio y la compra de equipos de ejercicios. Las instrucciones son muy sencillas y fáciles de seguir.

1. Elige un ejercicio aeróbico que te guste y que puedas hacer al aire libre, como caminar, hacer senderismo, correr, jugar al fútbol, al tenis o al patinaje en línea. El acondicionamiento

cardiovascular o los ejercicios aeróbicos pueden ayudarte a conseguir un entrenamiento total del cuerpo.

2. Alquile o compre videos de ejercicios. Puedes elegir entre varios tipos de videos. Por ejemplo, utilizar un video de kickboxing para los ejercicios aeróbicos de step. Esto es menos costoso en comparación con la compra de máquinas de ejercicio e ir a un gimnasio.
3. Otro método es cortar el césped con un cortacésped de empuje no eléctrico. También puedes aspirar las alfombras. Si hay nieve en tus caminos, entonces pásala con una pala. También es bueno llevar el cesto de la ropa sucia o las bolsas de la compra. Estas sencillas tareas domésticas pueden proporcionarle una cierta cantidad de ejercicios.
4. Enciende la radio, escucha tu música de baile favorita (de salón, hip hop, etc.) y baila. Es una de las mejores formas de ejercitarse el cuerpo y aliviar el estrés.
5. Organiza cualquier actividad de juego con tus amigos. Puede incluir el kickball, el fútbol, el baloncesto y el fútbol, entre otros. Otras actividades que promueven el trabajo muscular a través de los movimientos del cuerpo también son una buena opción.
6. Saltar a la cuerda es una forma muy barata de hacer unos cuantos ejercicios cardiovasculares.
7. Visitar los parques locales. A veces se pueden encontrar recorridos de fitness compuestos por estaciones de ejercicios. Más a menudo, se proporcionan instrucciones de ejercicios. Así, nunca tendrás miedo de hacer algunos ejercicios.

Antes de empezar cualquier tipo de entrenamiento corporal, ten en cuenta estas cosas.

1. Cualquier actividad debe iniciarse de forma gradual. Esto es importante para que tu cuerpo entre en calor y se adapte a ella. Un cuerpo sano y en forma no se consigue en un día, sé paciente con tu régimen de fitness.
2. En la medida de lo posible, realice su actividad durante unos treinta minutos al día cada semana.
3. Seleccione el equipo y la ropa adecuados para su ejercicio. También debes tener en cuenta las condiciones meteorológicas. Asegúrese de que puede realizar el ejercicio en el interior.
4. Anima a un amigo a hacer los ejercicios contigo. No sólo hará que tu rutina sea más agradable, sino que también es más probable que te ciñas a tu sistema.
5. Prueba el entrenamiento cruzado. Puedes modificar la duración y el tipo de tus ejercicios aeróbicos para evitar el aburrimiento y las lesiones.
6. Consulte a su médico o profesional de la salud antes de iniciar cualquier tipo de programa de ejercicios. De este modo, podrá alcanzar totalmente sus objetivos de fitness.

Estas formas son fáciles pero depende de tu entusiasmo para seguir las, sólo piensa que no es un sueño imposible mantenerse en forma y saludable.

## **Salud y Fitness**

Estar activo hace que una persona esté sana y fuerte. No es sólo para las personas que tienen un problema de peso, sino para todos los que quieren mantenerse en forma. Hay muchas cosas que una persona puede hacer, como correr o caminar todas las mañanas. Jugar al baloncesto o a cualquier otro deporte con los amigos es estupendo, pero si una persona quiere tener músculos y parecer delgada, entonces puede inscribirse y hacer ejercicio en un gimnasio.

La gente se ejercita por 3 razones: La primera es que la persona tiene sobrepeso y la única manera de perder esos kilos de más será reducir la ingesta de calorías y al mismo tiempo hacer

ejercicio en el gimnasio. La segunda es que la persona tiene un peso inferior al normal y la única manera de añadir kilos de más es tener más calorías a través de una dieta y un entrenamiento. La tercera es sólo por diversión y para mantener a esa persona en forma.

El mejor plan de ejercicios debe incluir ejercicios cardiovasculares y de musculación. Esto ayuda a quemar calorías y a aumentar la relación músculo-grasa, lo que aumentará el metabolismo y permitirá ganar o perder peso.

Al igual que ocurre con cualquier medicamento, hay que consultar al médico antes de realizar cualquier tipo de ejercicio.

Estos son algunos de los beneficios de hacer ejercicio:

1. Es la forma más fácil de mantener y mejorar la salud frente a diversas enfermedades y la muerte prematura.

2. Los estudios han demostrado que hace que la persona se sienta más feliz y aumenta su autoestima, evitando que caiga en la depresión o la ansiedad.

3. Un estilo de vida activo hace que una persona viva más tiempo que otra que no lo hace. El entrenamiento para alguien que no lo ha hecho antes debe hacerse gradualmente. La resistencia no se construye en un día y hacerlo repetidamente seguramente será beneficioso para la persona. Es aconsejable hacer ejercicio regularmente con una dieta razonable.

Una persona puede consultar a un dietista o a un profesional de la salud para que le ayude a planificar un buen programa dietético. Se empieza por evaluar el estilo de vida y la salud del paciente antes de hacer cualquier programa. Éste se discute a fondo y se recomienda a la persona y suele consistir en un plan de alimentación y un programa de ejercicios que no requiere el uso de suplementos ni la compra de ningún equipo de fitness caro.

Una buena dieta debe contener alimentos de todos los grupos alimenticios. Esto se compone de dos cosas. La primera son los hidratos de carbono. Los alimentos que una persona consume deben tener vitaminas, minerales y fibra. Gran parte de esto puede provenir de la avena, el arroz, las patatas y los cereales. Lo mejor sigue vieniendo de las verduras y las frutas, ya que éstas tienen fitoquímicos, enzimas y micronutrientes que son esenciales para una dieta saludable.

La segunda es la grasa, que puede proceder de fuentes alimentarias mono y poli saturadas en lugar de grasas animales. Dado que la grasa contiene más del doble de calorías que los alimentos, debe tomarse en pequeñas cantidades para ganar o perder peso.

Otra forma de mantenerse sano es abandonar algunos vicios. La mayoría de la gente fuma y bebe. Se ha demostrado que fumar causa cáncer de pulmón y otras enfermedades, así como complicaciones para las mujeres que dan nacimiento. También se ha demostrado que el consumo excesivo de alcohol hace lo mismo. Para las personas que no fuman, lo mejor es mantenerse alejadas de las personas que lo hacen, ya que los estudios han demostrado que los no fumadores también corren el riesgo de desarrollar cáncer debido a la inhalación secundaria de humo.

## Cómo lograr una buena vida y Fitness

La buena vida y la buena forma física son en cierto modo sinónimos, pero no todas las personas estarán de acuerdo con ello. Si estás en forma, seguro que tienes una buena vida en términos de salud y no eres propenso a las enfermedades. Si tienes una buena vida, no significa necesariamente que estés en forma, porque lo más probable es que seas una de las muchas personas que llevan un estilo de vida poco saludable.

Define lo que significa para ti la buena vida. Para algunas personas puede significar tener todos los lujos de la vida o tener mucho dinero. Otras personas pueden pensar que la buena vida es llevar una vida sana. Si esta última es tu definición de buena vida, independientemente de si

tienes mucho dinero o no, entonces has elegido la mejor. Si esta es la creencia de tu vida, entonces también podrías estar físicamente bien.

Si tienes una vida buena y saludable, tendrás la oportunidad de ganar más dinero porque rara vez te enfermas. Puedes trabajar muchas horas si quieras, y puedes comprar todas las cosas que quieras. En cambio, si no estás sano, siempre enfermarás y la mayor parte de tus gastos serán para medicamentos y otros gastos médicos.

Llevar una vida buena y saludable siempre significará que te dedicas a las actividades de fitness. Los ejercicios de fitness son una forma estupenda de mantenerse físicamente en forma y saludable. Puedes apuntarte a clubes de salud o gimnasios si quieras, si crees que es la manera de mantenerte en forma. Algunas personas prefieren hacer sus ejercicios en casa, y eso es bastante conveniente porque puedes hacerlo en cualquier momento y en cualquier parte de la casa.

El siguiente paso es evaluar ahora su estilo de vida. ¿Practica actualmente ejercicios de fitness? ¿Tiene vicios? ¿Se enferma a menudo? Hazte todas las preguntas importantes para determinar el estado de tu salud en la actualidad. Si crees que no estás teniendo una buena vida saludable, entonces ¿no crees que ya es hora de que cambies tus hábitos poco saludables?

¿Cómo va a realizar el proceso? Bueno, puede parecer fácil decir que puedes empezar cuando quieras. Esto puede ocurrir especialmente si estás realmente decidido a llevar una vida buena y en forma. Empieza a cambiar tus hábitos poco saludables de forma gradual porque es imposible cambiar de la noche a la mañana. Poco a poco, notarás los cambios que se producen y te lo agradecerás.

Si tiene dificultades para cambiar sus hábitos alimentarios, puede buscar la ayuda de un dietista para que le proporcione una muestra de menús saludables que pueda comer y preparar cada día.

Los ejercicios de fitness son fáciles de hacer, como caminar, correr, saltar, hacer flexiones, step ups, estocadas y muchos otros ejercicios. Estos son grandes ejercicios cardiovasculares también; haciéndolos de la manera correcta, usted puede quemar una gran cantidad de grasas no deseadas

### **Fijar sus objetivos en materia de salud, estado físico y dieta**

Empezar cualquier proyecto es difícil. A casi todas las personas les pasa lo mismo; siempre les cuesta empezar con una actividad determinada. ¿Te has preguntado alguna vez por qué siempre es así al empezar?

Si bien puede ser difícil para ciertos individuos, para algunos es realmente fácil comenzar algo nuevo, pero el problema es que no pueden terminarlo. Es un hecho bien conocido que muchos individuos son capaces de empezar una determinada actividad, pero a medida que avanzan en ella, a menudo se encuentran tomando un rumbo diferente. Hay quien dice que es una naturaleza básica del ser humano y que suele dejar para mañana lo que puede hacer hoy. El hecho es que esto también es cierto con la salud, el fitness y la dieta.

Si por naturaleza los humanos son así, demuéstralos que están equivocados. Empieza a perseguir tus sueños de alcanzar un estado saludable y en forma. Tienes que hacer todo lo posible para continuar con cualquier actividad que hayas empezado y asegurarte de que te mantienes en el camino. Cuando se trata de su salud, la aptitud, y el régimen de la dieta, usted no debe conformarse con nada menos.

La mejor manera es establecer los objetivos que te propones. Asegúrate de que tus objetivos son realizables, alcanzables y realistas. No te decantes por los irreales porque no llegarás a ninguna parte y estarán muy lejos de tu alcance. Identifique sus necesidades de salud, estado físico y dieta, y después de hacerlo, establezca sus objetivos de inmediato. Intenta marcarte objetivos sólo para ti, sobre todo si estás empezando con este tipo de actividad.

Algunas personas quieren ponerse en la mejor forma, pero para tener éxito, hay que tener el impulso adecuado. Consigue la motivación que necesitas. Dile a tu familia y a tus amigos que por fin estás empezando a llevar una vida sana y en forma, y eso incluye llevar una dieta saludable. Si se dan cuenta de que estás haciendo un trabajo muy duro, siempre se esforzarán por animarte y aumentar tu nivel de energía.

Cuando se dice dieta, no significa necesariamente que haya que saltarse comidas o comer muy poco. Si eliges los alimentos saludables y los comes en cantidades moderadas, ya tienes una dieta saludable. Si eres obeso, eres más propenso a ciertos problemas de salud que pueden darte muchos dolores de cabeza a largo plazo; pero eso no te deja la opción de adelgazar demasiado.

Seguro que también sufres ciertas enfermedades de la salud. El secreto es simplemente mantenerse en forma, todo sano y saludable.

Parece que la salud, la forma física y la dieta están interrelacionadas. Si uno de los tres está ausente, no podrás lograr tu objetivo. Unos buenos ejercicios de fitness y una dieta saludable son dos cosas importantes que debes tener en cuenta.

Si no tienes ni idea de qué son los ejercicios de fitness, investiga un poco en la biblioteca o en Internet. Puedes conseguir una lista de los ejercicios de fitness que más te convienen y cómo realizarlos correctamente. Otra cosa, puedes conseguir copias de recetas saludables en caso de que no estés acostumbrado a llevar una dieta sana.

### **Una mirada a la dieta para estar en forma**

Hoy en día, muchas personas son muy conscientes de su propia salud y estado físico. Además, estas personas, y muchas otras, tienen ahora el deseo de esculpir sus cuerpos para conseguir ese aspecto de portada de revista. Por ello, los gimnasios, balnearios y otros centros de fitness se han multiplicado por todas partes para satisfacer las necesidades de los aficionados al fitness.

Incluso en la televisión, las máquinas de ejercicio, los productos para adelgazar y otros artículos para mejorar la forma física se han hecho más o menos con el control de las ondas y han llegado a los hogares.

El ejercicio no es la única manera de construir ese cuerpo hermoso. También conlleva cierta responsabilidad sobre los alimentos que uno elige para comer. Estar sano y en forma requiere que uno observe la dieta de la aptitud.

La dieta para el fitness es tan esencial como el propio ejercicio. La dieta para estar en forma proporciona la nutrición esencial que uno necesita para restaurar los músculos desgastados y para un crecimiento saludable. La dieta para estar en forma nunca debe darse por sentada. Con la popularidad de mantenerse en forma, muchos profesionales han formulado diferentes puntos de vista, métodos, programas y estrategias de dieta. Entre ellos se encuentran las dietas altas en carbohidratos y las dietas altas en grasas. ¿Cuál es más eficaz y cuál se debe elegir para seguir?

Lo primero que hay que saber son las diferencias fundamentales entre estos dos enfoques dietéticos. Como su nombre lo indica, las dietas altas en carbohidratos se concentran en la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos, mientras que las dietas altas en grasas respaldan los alimentos ricos en grasas. Las dietas altas en carbohidratos se utilizan para el glucógeno almacenado en el hígado y los músculos. El glucógeno es un complejo de glucosa que proporciona grandes cantidades de energía lista para ser utilizada en ejercicios aeróbicos.

Por otro lado, las grasas son conocidas por ser la fuente más rica en calorías. De hecho, contienen 2,5 veces más calorías que los hidratos de carbono y las proteínas. Los estudios también demuestran que el cuerpo necesita 24 calorías para metabolizar los carbohidratos, mientras que sólo necesita 3 para quemar la grasa. Una persona puede seguir una dieta de fitness alta en carbohidratos y baja en grasas o al revés. No se recomienda en absoluto seguir ambas al mismo tiempo; a menos, por supuesto, que se quiera ganar grasa corporal.

Pero la dieta de fitness no consiste únicamente en perder grasa, sino que también hay que tener en cuenta la dieta para mantenerla alejada. Las investigaciones demuestran que la

pérdida de peso sostenible sólo puede lograrse con una dieta que se adapte a las preferencias alimentarias individuales, al estilo de vida y al perfil médico y a las señales de saciedad.

Todos los programas de dieta pueden ayudarte a eliminar los kilos de más, pero sólo una dieta puede ayudarte a mantenerte sexy y es la que más te satisface. Otros aspectos importantes para llevar una dieta en forma son la moderación, el equilibrio y la variación. Hay que tener cuidado de no dejar de lado nutrientes importantes y

otras sustancias necesarias para el funcionamiento saludable del organismo. Las organizaciones sanitarias son claras en cuanto a las cantidades de nutrientes que un individuo debe tener en el cuerpo.

Bajo en grasas y alto en carbohidratos, alto en carbohidratos y bajo en grasas; la cuestión no es qué programa de dieta funcionará, sino cuál es el que funcionará para usted. La lucha por un cuerpo sexy y saludable no tiene por qué ser una carga para el individuo; la dieta de fitness no tiene por qué significar ceñirse al mismo tipo de comida de por vida. Uno puede incluso tratar de ser aventurero y probar nuevos alimentos por ahí. ¿Quién sabe? Puede que incluso descubra espinacas interesantes.

### **Consejos relacionados con la dieta y el ejercicio físico para mantener el cuerpo sano**

Una de las cosas más complicadas de hacer es empezar con un proyecto valioso como es conseguir un cuerpo sano. Esta suele ser la naturaleza básica de los humanos. Siempre se tiende a dejar de lado las cosas importantes hoy y se prefiere hacerlas otro día. Para tener éxito en una empresa de este tipo, es necesario establecer metas que sean más realistas. Es fácil de seguir además de minimizar su presión. Por ejemplo, perder cuarenta libras y mantenerlo lo más realista posible para puede convertirse en una meta alcanzable. Pero no temas porque hay varios consejos que pueden integrar tu mente, cuerpo y espíritu para mantenerte en el camino correcto.

1. Siga una nutrición y una dieta saludables. Los expertos en el cuidado de la salud aconsejan a las personas que proporcionen a su cuerpo un combustible de calidad para que funcione correctamente. Coma alimentos sanos, ricos en nutrientes importantes y libres de sustancias químicas. Tome también suplementos vitamínicos y herbales para mantener una buena salud.
2. Descansa lo suficiente. Si es posible, duerma la cantidad adecuada de horas sin interrupciones para activar sus patrones REM (movimiento ocular rápido). Esta es la forma en que su sistema nervioso se recupera y reabastece su cuerpo. Si se siente demasiado perezoso, descanse, siéntese o haga una breve siesta. Debe informar a su médico sobre la pereza y los problemas crónicos de sueño. No podrá realizar sus ejercicios correctamente si se encuentra en esta situación.
3. Mantén tu concentración en el presente. Evita los sentimientos de preocupación o arrepentimiento por haber fracasado en tus objetivos de fitness en el pasado, ya que pueden estresar tu cuerpo. En su lugar, aprecia los regalos que se te ofrecen en este momento. Continúa con lo que has empezado y sigue con ello esta vez.
4. Haz tu ejercicio. Tu cuerpo debe estar en movimiento y en acción. Quema tu exceso de grasa y calorías. La estimulación mental y el ejercicio pueden incorporarse para mantener tu mente aguda y sana. Desafía a tu mente a crecer, expandirse, aprender, explorar, descifrar y experimentar. También puedes hacer meditaciones. Puede reducir tu estrés y tu ritmo cardíaco, mantenerte en el presente y maximizar tus sentimientos de alegría, serenidad, fe espiritual y paz para mantenerte en forma.
5. Rodéate de un buen sistema de apoyo, como tu familia y tus amigos. Alcanzar tus objetivos de dieta y fitness será más fácil si hay personas que te cuidan, te quieren, te aprecian y te apoyan.
6. Ríete a menudo. Algunos estudios revelan que la risa es importante para mantener a las personas sanas y para curar un cuerpo enfermo.
7. Tus pensamientos deben ser siempre positivos para verte y sentirte bien. Controla de cerca tus pensamientos para asegurarte de que sólo se almacenan cosas positivas. Invierte los pensamientos negativos en pensamientos positivos.

8. Aprende a manejar tus emociones. Las emociones reprimidas pueden afectar a tu vida. También provoca falta de apetito. Tu energía emocional también debe ser positiva. No puedes conseguir los mejores resultados de fitness así como mantener tu dieta.