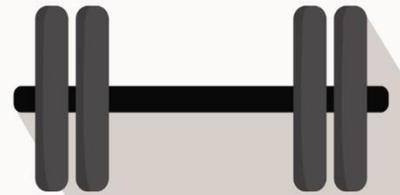


FITNESS *Elements* 101



A COMPREHENSIVE GUIDE ALL ABOUT FITNESS

Descargo de responsabilidad

Este libro electrónico se ha redactado únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible.

Sin embargo, puede haber errores de tipografía o de contenido. Además, este libro electrónico sólo proporciona información hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este libro electrónico debe utilizarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este libro electrónico sea totalmente completa y no serán responsables de ningún error u omisión.

El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por este ebook.

Tabla de contenidos

Introducción	4
Capítulo 1: Cómo lograr la "aptitud física en cualquier momento.....	6
Capítulo 2: Ejercicio al aire libre y fitness	8
Capítulo 3: Cómo alcanzar el máximo potencial de su cuerpo	10
Capítulo 4: Cómo lograr una buena vida y un buen estado físico	12
Capítulo 5: Haz que el fitness sea divertido con ideas de entrenamiento	14
Capítulo 6: Selección del entrenador físico adecuado para usted.....	16
Capítulo 7: Los diferentes equipos de fitness para un cuerpo perfecto	18
Capítulo 8: Consejos sobre la dieta y la forma física para mantener el cuerpo sano	20
Capítulo 9: Fitness: Definitivamente no es una pérdida de tiempo...	22

Introducción

Independientemente de la edad a la que pertenezcas, ya sea la adolescencia, los 20 o los 30 años, es imprescindible amar y cuidar tu cuerpo.

Para conseguir y mantener un cuerpo sano debes conectarte a una rutina con un programa de ejercicio regular. Si su cuerpo tiene la capacidad de hacer todo y disfrutar de las actividades de ocio también, entonces usted está físicamente en forma. Además, para un cuerpo en forma es fácil asumir el estrés y hacer algún trabajo incluso en tiempos adversos.

La aptitud física tiene que ver con la salud del corazón, los músculos, los pulmones y todas las partes del cuerpo. La aptitud del cuerpo se basa en las restricciones que se ponen en el cuerpo físicamente y lo que todo uno es capaz de hacer en un determinado estilo de vida, como lo que come y cuáles son sus hábitos.

He aquí un poco de historia sobre los componentes utilizados en la preparación física. Con un cuerpo en forma se puede sobrevivir más tiempo, ya que el organismo tiene más capacidad para conservar y mantener los niveles necesarios de oxígeno y todos los nutrientes que son esenciales para el perfecto funcionamiento del cuerpo.

Si el cuerpo es flexible, se pueden hacer muchas actividades variadas y mover el cuerpo en varios estilos y también mover las articulaciones. La resistencia se puede aumentar con ejercicios como el jogging, la natación y la carrera, mientras que si se hacen flexiones y se levantan pesas los músculos se pueden fortalecer.

El entrenamiento debe planificarse de manera que se incluyan todos estos componentes. Una de las cosas más esenciales de todo entrenamiento es comenzar con ejercicios de calentamiento. Cuando se calienta el cuerpo, los músculos están en condiciones de soportar la tensión de los ejercicios rigurosos. Y después de los ejercicios hay que hacer algunos ejercicios que hagan que el cuerpo se enfríe de nuevo. Nunca hagas demasiados ejercicios.

Es bueno salir a caminar diariamente. Pero si haces las flexiones de brazos de forma regular puede tener efectos adversos en el cuerpo. El programa de

Elementos de fitness

actividades físicas debe planificarse de manera que el cuerpo esté preparado para todo tipo de actividades. El cuerpo debe ser competente para hacer ejercicios simples y rigurosos. Los ejercicios deben ser tanto cardiovasculares como de fuerza.

Para empezar, uno puede planificar un horario en el que haga ejercicio dos o tres veces por semana.

A medida que pasa el tiempo se puede aumentar la duración y la frecuencia. Junto con los ejercicios también hay que cuidar la dieta que se lleva. Los que hacen ejercicio para perder el exceso de peso deben seguir una dieta con menos calorías y que dé más fuerza al cuerpo. En promedio, se queman entre 240 y 400 calorías cuando se practica el ciclismo y entre 740 y 800 calorías cuando se corre.

Hay que evitar el exceso de sales y dulces en la comida. El alcohol, la cafeína y la nicotina deben mantenerse estrictamente alejados. Beba mucha agua y trate de no tomar demasiadas grasas saturadas en su dieta.

Capítulo 1: Cómo lograr la "aptitud física en cualquier momento"

Todo el mundo corre a gran velocidad en la actualidad y esto requiere que uno se mantenga en forma. ¿Qué se entiende exactamente por estar en forma?

Es el calibre de un individuo para ajustarse a los cambios y manejar las presiones junto con las condiciones que siguen cambiando. Todos los que están en forma, tendrán una mente tranquila y un cuerpo sano en todas las situaciones. La aptitud física incluye la aptitud mental y la corporal.

Por otra parte, podemos decir que la aptitud es otro nombre dado a la salud. Las presiones de la vida actual sólo pueden ser manejadas con éxito por aquellos que tienen una buena salud y, en otras palabras, para tener éxito hoy en día uno necesita mantenerse en forma. Ambas cosas están relacionadas entre sí. Los que están en forma se consideran vigorosos y su nivel de vigor aumenta en cada momento.

También la teoría de la evolución afirma que los que están física y mentalmente en forma son los únicos que pueden sobrevivir y también dejar que sus genes se transmitan. Por lo tanto, podemos decir que la forma física es sinónimo de salud; también se trata de adaptarse al entorno y al ambiente cambiante. Para ello, también hay que hacer ejercicio con regularidad, para adaptarse y resistir en un entorno siempre cambiante.

Hay muchas personas que no se ocupan del fitness y no lo consideran de mucha importancia. Esto es puro porque no conocen los beneficios de la aptitud. Hay una gran cantidad de placeres que son dados por la vida a cada individuo, pero pueden ser disfrutados sólo si uno está en forma.

¿Es posible mantenerse en forma en todo momento? Sí, si uno mira positivamente todas las cosas de la vida, entonces la vida puede desarrollarse para darle un aspecto más brillante. Uno no debe preocuparse de la enfermedad o si se ve obligado a caminar un poco de una milla o a tomar las escaleras en lugar del ascensor.

Se debe tomar como una idea para mantenerse en forma si se obliga a hacer algún trabajo físico. Esto es una base fuerte para la aptitud. Esto te haría

libre y tu mente también, pacífica. Junto con esto su nivel de confianza también aumentaría como entonces usted estaría listo para tomar cualquier cosa como viene su manera.

El entrenamiento para el fitness no es otra cosa que hacer trabajar los músculos de manera que el cuerpo se ponga en forma. A su vez, se consigue la aptitud con respecto a los aeróbicos y los músculos, lo que aumenta la firmeza y la elasticidad del cuerpo humano. Pero antes de tomar cualquier programa para el entrenamiento de la aptitud física debe comprobar su propia capacidad física. Esto se puede comprobar con su médico.

Hay que hacer ejercicio con regularidad durante 30 o 40 minutos y los ejercicios pueden incluir correr, nadar, montar en bicicleta o bailar, etc. Todos ellos son diferentes tipos de ejercicios aeróbicos.

Para obtener los mejores resultados, la atención debe centrarse en la aptitud muscular. Si se lleva a cabo un programa de entrenamiento adecuado, también se puede mejorar la fuerza de los músculos débiles. Junto con todo esto uno también necesita tomar una dieta equilibrada adecuada.

Capítulo 2: Ejercicio al aire libre y Fitness

Con los tiempos que corren, todos están familiarizados con lo que necesitan para estar en forma.

No importa si la actividad física se realiza en el interior o en el exterior, todo el mundo aprovecha la oportunidad que puede mantener su forma física.

Junto con los ejercicios en interiores, los ejercicios al aire libre también se han puesto de moda ahora. Con los ejercicios uno puede obtener las siguientes ventajas.

1. Para ejercitarse de la mejor manera y obtener el máximo beneficio sólo se requiere un poco de maquinaria. Aparte de esto, hay algunos entrenamientos que se pueden realizar sin ningún tipo de maquinaria.
2. No hay necesidad de estar entre esas personas que irritan y no hay necesidad de estar en la multitud.
3. No es necesario salir a caminar o a conducir para estar en forma.
4. Se puede disfrutar al máximo del aire fresco.
5. No se necesita ningún traje especial ni tampoco ningún tipo de maquillaje.
6. Se puede tomar la vitamina D del sol.
7. Uno no tiene que ejercitarse a una hora fija, hace ejercicio como y cuando le apetece y en el lugar que le gusta.

Hay algunas razones que no podemos añadir en la lista que son también las razones para tomar la rutina de ejercicios al aire libre. Hay muchas otras cosas sobre las que se puede reflexionar. Después de conocer los beneficios de los ejercicios al aire libre, ahora hay que saber en qué actividades se puede participar para hacer ejercicio al aire libre.

Aquí hay una lista de algunos de los mejores ejercicios al aire libre. Para todos aquellos que quieran ejercitarse con gran vigor y sudar estos pueden ser los mejores.

1. Estocadas - es un ejercicio con el que se ponen en movimiento todos los músculos de las piernas y los glúteos. Para ello se ha hecho perfectamente. Si consigues hacerlo a la perfección, entonces prueba a realizar las estocadas de pie, elevadas, con la espalda y con la espalda.

2. Flexiones: uno de los mejores ejercicios para la parte superior del cuerpo son las flexiones. En la actualidad sólo lo hace un pequeño número de personas, ya que se prefieren las máquinas para hacer flexiones. Es el mejor ejercicio para el que no se necesita ni siquiera una herramienta. El nivel básico de las flexiones incluye agarres estándar, cerrados y anchos. Con estos tres movimientos básicos se pueden excitar los músculos del hombro, del pecho y del tríceps. Si levantas las manos puedes hacer los movimientos fácilmente. Si quieres probar movimientos más duros, levanta los pies. Si ya eres un experto, prueba a hacer flexiones de brazos con rebote o con palmas.

3. Sentadillas - para conseguir potencia prueba las sentadillas. Como la gente se ha vuelto perezosa y no se dan las instrucciones adecuadas, ha perdido su eficacia. También se puede probar la sentadilla a una pierna o con postura amplia o por encima de la cabeza o en pila. Cuando se hace de forma continua y las piernas se cansan, entonces se consigue el resultado.

4. Step ups - este es un ejercicio cruel. El equipo necesario es un banco. Hay que dar un paso hacia arriba y hacia abajo. La cabeza tiene que permanecer alta con la espalda fuertemente recta. Esto también es bueno para el calor.

Capítulo 3: Cómo alcanzar el máximo potencial de su cuerpo

Todos los que piensan en el fitness piensan en los músculos que sobresalen y en que uno es tan fuerte como un superhombre. Se esfuerzan mucho por conseguir un cuerpo como el de un atleta.

Pero el hecho es que la aptitud física significa que usted debe tener la resistencia a todas las actividades físicas y el nivel de resistencia del cuerpo debe ser óptimo. Y uno alcanza el cenit de la aptitud cuando su cuerpo tiene todo lo que se requiere en un nivel que puede ser calificado como el más fino.

Hay una idea errónea en la mente de muchos que la aptitud cenital es para aquellos que están por debajo de la edad de 30 años, pero no es cierto que los hombres por encima de esta edad también puede ser muy en forma. La aptitud que es la más fina es la que se logra cuando uno tiene un cuerpo atlético construido o cuando tiene el poder para todas las tareas, en todo cuando los músculos pueden trabajar duro para usted.

Hay que llevar una dieta equilibrada y completa para aumentar la potencia de los músculos. La mejor forma física es aquella que es capaz de mantener la energía en el cuerpo y tiene el poder de realizar las tareas esenciales.

En su dieta se requiere tomar el número óptimo de calorías. Para aquellos que están haciendo ejercicio con el fin de reducir el peso, se recomienda estrictamente que no deben poner un alto a la comida llena de calorías. Las calorías son esenciales ya que ayudan a realizar las tareas ordinarias. Tomar mucha fibra.

Esto ayudaría a mejorar la digestión y el movimiento del intestino. Uno puede sentirse lleno con la dieta que incluye pan de trigo, frutas y verduras, que están cargados de fibra. Esto ayudará a controlar el hambre. Las verduras y frutas verdes son una necesidad, ya que tienen todas las vitaminas y minerales esenciales que son esenciales para el cuerpo. Esto también aumentaría su fuerza y poder para luchar contra las enfermedades. Todo esto le llevaría a conseguir la mejor forma física.

También hay que hacer todo lo posible por mantenerse activo. Hay que evitar un estilo de vida que te haga estar sentado todo el tiempo. Debes hacer ejercicio con regularidad. Si tu cuerpo es parte de

una rutina en la que haces muchos ejercicios físicos entonces tu resistencia se mantendrá y tus músculos serán fuertes también. aquellos que son serenos y poco activos tienden a tener flacidez en la parte media de su cuerpo. Su cuerpo pierde resistencia a las lesiones y a diversas enfermedades. Para mantener la mejor forma física no se requiere mucho.

Sólo se necesita un periodo activo de 10 minutos. Puedes subir las escaleras en lugar de los ascensores o estirar tu cuerpo o incluso caminar sobre la cinta de correr durante 10 minutos. Nunca seas cruel con tu cuerpo. Tómate un tiempo para relajar los músculos. Recuerda que demasiado de todo es tan malo como demasiado poco de cualquier cosa. Dormir bien para sanar y revitalizar los órganos del cuerpo y la mente.

Capítulo 4: Cómo lograr una buena vida y Fitness

¿Sabe si lleva una vida buena y saludable? Cuando acude a su médico, ¿le hace alguna pregunta relacionada con la salud?

Una buena vida y una buena forma física son en cierto modo similares, pero no todos los individuos están de acuerdo con ello. Si usted está en forma física, entonces definitivamente vivirá una vida buena y saludable sin enfermarse. En caso de que usted ya está teniendo una gran vida, entonces no significa inevitablemente que usted está en forma.

Entonces, ¿cuáles son las formas de saber si estás físicamente en forma o no y que tan saludable estás viviendo?

En primer lugar, aclare lo que significa una vida sana. Para unos pocos individuos significa tener toda la abundancia en la vida. Otros pocos piensan que una gran vida es una vida sana. Si usted piensa que la última definición es su definición de gran vida, no importa si usted es rico o no, entonces es el momento de elegir una vida mejor para usted. En caso de que crea en esto, también debería estar físicamente en forma.

Podrás ganar más dinero si te mantienes sano. Esto se debe a que rara vez caerás enfermo ya que llevarás una vida sana y buena. Si eliges, puedes trabajar más horas y comprar todo lo que quieras. Y si no estás sano, entonces permanecerás siempre enfermo y la mayor parte de tu dinero ganado con esfuerzo se gastará en tus medicamentos.

Si te gustan las actividades físicas y haces ejercicio regularmente, te aseguro que te mantendrás sano y feliz. Para mantenerse físicamente en forma y saludable, el entrenamiento de fitness es una gran manera. Si usted entonces puede inscribirse en un gimnasio o un club que usted piensa que va a ayudar a mantenerse en forma.

Pocos individuos creen en hacer ejercicio en sus casas. Esto es muy cómodo porque puedes hacerlo en cualquier momento y en cualquier lugar de tu casa.

A continuación debes evaluar tu forma de vida. ¿Actualmente estás haciendo algún tipo de ejercicio físico? Pregúntate si sueles enfermarte? Estas son

algunas

Elementos de fitness
101

preguntas necesarias que uno debe hacer para encontrar el estado de salud. En caso de que usted no está pasando una vida feliz y saludable, entonces usted debe comenzar a trabajar fuera porque todavía no es tarde y hay que tratar de permanecer lejos de estilo de vida poco saludable.

¿Está pensando en cómo va a comenzar el proceso para empezar a vivir de forma saludable? Realmente parece fácil que puedas empezar a hacer ejercicio en cualquier momento. Para ello se requiere que cambie su estilo de vida poco saludable primero. Esto se debe a que es casi imposible hacer las cosas bien de la noche a la mañana.

Paso a paso sentirás los cambios en ti. Empezarás a pensar en positivo y poco a poco empezarás a dejar tu estilo de vida poco saludable. Por lo tanto, más vale tarde que nunca. Piénsalo y empieza antes tu entrenamiento de fitness.

Capítulo 5: Haz que el fitness sea divertido con ideas de entrenamiento

Muchas veces has escuchado un gran "NO" de alguien con quien quieres hacer ejercicio. Esto se debe a que hacer ejercicio solo es bastante aburrido.

También es posible que usted hace un poco de diversión alrededor mientras que usted debe estar haciendo ejercicio en el gimnasio. El hecho de que usted tiende a divertirse alrededor es porque se vuelve aburrido para llevar a cabo el mismo programa de entrenamiento durante un largo período de tiempo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el descuido en el período de entrenamiento puede perjudicar su salud, ya que hay muchos de la obesidad y las enfermedades del corazón están aumentando. Será bueno que mantengas tu cuerpo sano y vivas una vida más feliz.

Para mantener una buena salud, sólo tú serás responsable por ahora y para siempre. Esta es la razón por la que necesita el entrenamiento físico para mantener su cuerpo en condiciones saludables. Si usted no puede mantener su salud en situación de trabajo, entonces puede resultar la enfermedad que puede hacer su vida miserable e infeliz para vivir.

Si tienes sobrepeso y no padeces enfermedades del corazón o diabetes, debes empezar a hacer ejercicio antes de que sea demasiado tarde. De este modo, te mantendrás en forma y conseguirás un cuerpo atractivo que podrás lucir en las playas.

A pesar de ello, si las rutinas habituales de entrenamiento de fitness son muy aburridas, puedes probar varios entrenamientos que harán que tu horario de entrenamiento habitual sea más entretenido. Hay actividades de entretenimiento con las que puedes disfrutar. Al mismo tiempo, la diversión le proporcionará una experiencia de entrenamiento de fitness de buena calidad.

En primer lugar, muchas personas o tal vez usted cree que el ejercicio físico de la aptitud sólo puede ser don en el gimnasio.

Te sugiero que seas creativo y pienses de forma diferente. Los deportes activos como el golf, la natación, el fútbol, el tenis y el baloncesto son deportes divertidos. Estos deportes pueden proporcionarte una buena experiencia de entrenamiento físico. Por ejemplo, puedes encontrar muchas pistas y clubes de tenis donde aprender a jugar. Si

Si quieres, también puedes incluir a los miembros de tu familia para que sea más divertido. De este modo, podrás promover la actividad física y divertirte al mismo tiempo.

Si no eres un deportista y crees que el deporte no puede ser divertido, entonces puedes pensar en bailar. El baile es otra forma de mantenerse en forma y entretenido. Puedes inscribirte en un instituto de baile.

Pocos individuos piensan que bailar es simple pero déjame decirte seriamente que no lo es. Te resultará difícil cuando intentes hacerlo. Requiere que saltes, camines y corras por la pista de baile. Diferentes movimientos de baile le ayudan a mantenerse en forma manteniendo la diversión adjunta a la programación.

Bailar es una gran alternativa para los aburridos horarios de entrenamiento. Será importante que te apuntes a las clases de deporte o de baile si quieres entretenerte mientras te mantienes en forma.

Capítulo 6: Selección del entrenador físico adecuado para usted

Hoy en día, la mayoría de las personas se preocupan cada vez más por su salud física y, ¿por qué no lo va a hacer nadie?

Como hay cada vez más casos de obesidad, diabetes y enfermedades relacionadas con el corazón, es necesario que empieces a centrarte en tu cuerpo. Hay que tener en cuenta que el único responsable de su cuerpo es usted, no otra persona. Si quieres vivir una vida más feliz y satisfactoria, tendrás que cuidar tu cuerpo.

La tecnología es cada vez mayor y también es beneficiosa, pero tiene muchas desventajas que no se pueden descuidar. La vida se ha simplificado con la llegada y el empleo de máquinas y ordenadores en el trabajo. Esto ha facilitado tanto que la gente ha pasado a tener un estilo de vida perezoso de tal manera que ni siquiera puede cuidar su cuerpo. Trabajar duro en un solo lugar frente a un AC no es una buena idea ni es saludable.

Pero sí, tus dedos hacen ejercicio mientras trabajas con el ordenador. ¿Pero es suficiente? Escribir y teclear documentos durante todo el día no es un buen ejercicio. Un buen ejercicio significa que tienes que trabajar con todo tu cuerpo, incluyendo cada parte.

En la actualidad, hay cientos y miles de centros de fitness y gimnasios de fácil acceso. Sin embargo, pasar por los mismos aburridos horarios de ejercicio puede resultar frustrante y agotador la mayor parte del tiempo. Aparte de hacer todos los ejercicios repetidamente cada día y aburrirse, a veces también te das cuenta del hecho de que hacer ejercicio no muestra resultados rápidos.

Sé que esto puede ser realmente frustrante y la mayoría de las personas simplemente abandonan el programa de entrenamiento que han introducido.

Sin embargo, es necesario que pienses en seleccionar el entrenador físico correcto para tu cuerpo para que logres tus objetivos y también te mantengas motivado durante tu programa de ejercicios.

A continuación se presentan algunos puntos que debe encontrar en un buen entrenador de fitness.

- En primer lugar, lo que debe buscar en un entrenador físico es un certificado de licencia que muestre que es un entrenador físico profesional.

Hoy en día, muchos centros de fitness certifican a sus preparadores físicos para que sus clientes tengan la seguridad de que su trabajo se llevará a cabo y de que sabrán cómo cuidar su cuerpo.

- Lo siguiente que debe buscar en un entrenador de fitness es que si realmente están calificados para realizar una primera ayuda en caso de lesión. Usted tiene que darse cuenta del hecho de que las lesiones resultantes del ejercicio son muy probables. Es necesario que usted busque un entrenador de fitness que puede tratar con las lesiones corporales muy bien.
- Elija un preparador físico que tenga la suficiente experiencia, porque la experiencia también es un factor importante. El entrenador adecuado para usted es el que ha trabajado con diferentes personas que dieron una respuesta positiva.

Capítulo 7: Los diferentes equipos de fitness para un cuerpo perfecto

Hay muchas razones por las que uno quiere tener un cuerpo que se vea impresionante.

Una de las razones es atraer a los hombres o mujeres según sea el caso y otros lo quieren por las razones relacionadas con la salud y hay unos pocos que simplemente hacen ejercicio ya que disfrutan de esta actividad.

Diferentes personas adoptan varios métodos para conseguir una figura atractiva. Uno tiene que elegir la opción correcta ya que no todos son seguros para la salud. En la actualidad hay un montón de métodos que se adoptan para la reducción de peso por aquellos que son demasiado perezosos para ejercer incluso un poco.

Estos métodos tienen un efecto adverso en el cuerpo. Algunos también van para la cirugía en la liposucción. Pero el hecho es que este es un método que tiene resultados sólo por un corto tiempo. Uno debe hacer ejercicio con el fin de mantener el peso perdido y mantener la grasa lejos de conseguir acumulado en el cuerpo de nuevo.

Es un hecho probado que los músculos son los que conducen a la quema de grasa. Para quemar la grasa acumulada, hay que ejercitar y tonificar los músculos.

Nuestro cuerpo necesita nutrientes en una cantidad fija de forma regular. Aquellos que siguen los planes de dieta estricta o no comen para mantener la grasa de distancia en realidad privar al cuerpo de estos elementos esenciales y en última instancia, hacer que el cuerpo de los daños. La mejor dieta es la que proporciona todos los nutrientes en la cantidad óptima requerida y uno debe hacer ejercicio regularmente para mantener el cuerpo en forma.

El problema común de la época actual es que como el estilo de vida es muy agitado, la mayoría de la gente no tiene tiempo para cuidar el cuerpo. Tampoco tienen tiempo para ir al gimnasio. En este caso la mejor solución es conseguir algunos equipos de fitness en casa.

Uno puede elegir entre los diversos equipos de fitness para el hogar que están disponibles en el mercado. Pero como el mercado está inundado de estos equipos de fitness para el hogar, hay que decidir cuidadosamente qué equipo se necesita para obtener los mejores resultados.

La solución a este problema es que uno tiene que entender en lo que todos los equipos están disponibles. No hay que correr detrás de las marcas. Lo más importante es el equipo para el ejercicio cardiovascular. Este es el más importante. Para ello, hay que comprar una cinta de correr, una bicicleta elíptica y una bicicleta elíptica.

Hay que comprar equipos que aumenten la fuerza del cuerpo y desarrollen los músculos, ya que ayudan a tonificar músculos específicos. Para ello, puede comprar equipos para el entrenamiento con pesas.

A la hora de comprar el equipo para el ejercicio cardiovascular y el entrenamiento de levantamiento de pesas uno quiere aquellos que tienen una larga vida. Para ello, elija una marca y lea los comentarios de los usuarios y luego seleccione en consecuencia.

Es necesario conocer el equipo y los usos junto con los resultados que pueden derivarse de él. Esto es lo más importante a la hora de comprar cualquier equipo de fitness.

Capítulo 8: Consejos para la dieta y el ejercicio físico para mantener el cuerpo sano

Uno de los proyectos más valiosos en la vida de cualquier persona es el que da un cuerpo sano. Es natural que todo ser humano piense así.

La mayoría de las veces tenemos la costumbre de dejar las cosas importantes por hacer para más adelante y eso es lo que ocurre con estos proyectos.

Si desea iniciar un proyecto, debe fijarse unos objetivos que sean prácticos y sensatos. Tales objetivos serán fáciles de alcanzar ya que no habrá mucha presión sobre ti. Digamos que perder 4 libras no sería un objetivo inalcanzable, es un enfoque realista.

Esta es una meta que cualquiera puede alcanzar sin mucha presión. Y la regla es no asustarse con las metas ya que hay mucha idea que puede asimilar la mente junto con el cuerpo y el coraje para mantenerse firme en la decisión.

1. En primer lugar, seguir una dieta saludable llena de nutrición. La nutrición funciona como combustible para el cuerpo que hace que éste siga funcionando, así lo recomiendan los especialistas de la salud. Comer los alimentos adecuados con los nutrientes óptimos y que sean frescos es una necesidad. Además, hay que tomar suplementos de vitaminas y hierbas.

2. Descansa todo lo que tu cuerpo necesite. Para los movimientos oculares rápidos, es imprescindible dormir lo justo y sin interrupciones. El cuerpo se reabastece de combustible y si hay que hacer curaciones, éstas también se realizan gracias al trabajo del sistema nervioso.

Si tienes una sensación de letargo significa que necesitas descansar. Puedes echarte una siesta o sentarte para relajarte un rato. Si tiene trastornos del sueño, debe consultar a un médico. Los ejercicios no se pueden hacer si no estás sano y salvo.

3. Hay que mantener la concentración en los objetivos que se han fijado

ahora y si hubo algún fracaso en el pasado hay que olvidarlo. Esos sentimientos molestan. Debes estar feliz por las cosas y oportunidades que tienes ahora. Simplemente sigue con lo que te has propuesto.

4. El cuerpo debe estar en el traste y seguir con el programa de ejercicios. Hay que centrarse en quemar las calorías y expulsar el exceso de grasa del cuerpo. La mente debe estar inspirada y se deben incluir ejercicios para mantener la mente en movimiento. Mantenga la mente activa desafiándola a seguir adelante con el aumento, la formación, la búsqueda y la interpretación de las cosas.

También se puede incluir la meditación. Esto ayuda a reducir el estrés y a no dejar que el ritmo cardíaco aumente. Esto, a su vez, aumenta las sensaciones de calma, felicidad y mantenimiento de la forma física.

5. El apoyo de la familia y los amigos es imprescindible. Con el cuidado, el amor y el aprecio de estas personas a su alrededor se hace fácil lograr los objetivos de fitness.

6. Una de las mejores cosas que hay que hacer es reírse. Esto cura el cuerpo y lo mantiene a uno sano.

Todos los consejos anteriores pueden ayudar a mejorar la calidad de la salud y la vida de cada persona.

Capítulo 9: Fitness: Definitivamente no es una pérdida de tiempo

La condición en la que uno está en forma es lo que se conoce como fitness. Sería magnífico si todos nosotros nos ocupáramos de la aptitud desde el principio de la vida hasta el final.

Como se ha dicho en los libros sagrados que el cuerpo humano es como un templo y uno debe tomar como un deber para salvaguardarlo. Cuidar la mente y el cuerpo es un acto de gracia.

Hay que esforzarse mucho y trabajar mucho para mantenerlo. Aunque requiere una intensa aportación de trabajo, el resultado es definitivamente satisfactorio. Sólo un puñado de personas obtienen esta recompensa de una vida sana y alegre. Esto es sólo la virtud de la asiduidad.

Una de las cosas importantes que hay que añadir a la rutina es el ejercicio físico. Junto con la aptitud se desarrolla el potencial para combatir las enfermedades también. Y el más terrible - la enfermedad cardíaca también puede ser controlado.

El hecho miserable es que la gente no se involucra en tales actividades en la actualidad. Esta es la principal causa de varias enfermedades en la actualidad. Con el número de pacientes en aumento, el hospital se ha convertido en una industria que está prosperando.

No es que los pacientes hayan elegido serlo.

No se siguen las actividades de acondicionamiento físico que se sugieren para los estudiantes de la escuela, dadas por el Consejo del Presidente, consejo de acondicionamiento físico y salud. Si se hace esto, podría haber un cambio en la ración, ya que cubre una parte importante de la población en Estados Unidos.

Existe la tendencia de que al llegar a la edad adulta los jóvenes descuidan la necesidad de estar en forma. Esto reduce el poder de resistencia contra las enfermedades y, en última instancia, el número de pacientes aumentará.

El número de personas que incorporan el ejercicio físico a su rutina de toda la vida es sólo el 58% de toda la población. Y el dato interesante

es que esta rutina se sigue en el tiempo libre. Por otro lado, los que han tomado el programa de fitness como algo esencial en la vida es sólo alrededor del 26 por ciento.

Esto es frecuente, digamos que sólo tres veces a la semana. Este es el informe del Instituto Nacional del Envejecimiento.

Es esencial comprometerse con los ejercicios para toda la vida. Sin embargo, está comprobado que mucha gente lo ignora. La razón es que mucha gente piensa que realmente no mejora mucho el valor de la vida que uno lleva.

Se ha informado de que la mayoría de las muertes se deben a problemas cardíacos y a accidentes que se producen como consecuencia de lesiones no intencionadas o enfermedades crónicas o cáncer. Estas son las razones más comunes de las muertes en la actualidad.

Hay que pensar por un momento que todas las enfermedades de las que hemos hablado anteriormente se pueden prevenir. Y esto se puede hacer simplemente añadiendo ejercicios en la rutina. Hay que comprometerse con esta rutina para toda la vida. Pero sí, las muertes accidentales no deben ser incluidas en esto.