

Asap System

Regular + Bold

Regla 1: Dieta

Saltándonos comidas para potenciar el efecto del ejercicio conseguimos justo lo contrario: el metabolismo se ralentiza y el cuerpo retiene calorías, con lo cual estaremos cansados y nos desanimaremos antes.

Regla 2: Ejercicio

Forzar la ejercitación con prácticas extenuantes para perder peso desequilibra el balance del cuerpo debido a la eliminación de los líquidos y minerales esenciales. ¡Ojo! Deshidratarse no es lo mismo que adelgazar.

Regla 3: Descanso

Antes de entrenar en exceso, recordemos que debemos dejar descansar bien los músculos antes de ejercitarlos de nuevo, especialmente si están doloridos, ya que de lo contrario provocaremos lesiones o desgarros.

Regla 4: Trabajo conjunto

Focalizar el trabajo en un conjunto de músculos para alcanzar un resultado genera desproporción corporal. Las piernas, la espalda o los hombros son igual de importantes que los bíceps, los pectorales o los glúteos.

Italic + Bold + Regular

Con la premisa «Mens sana in corpore sano»
ENERO: SUPLEMENTOS COLECCIONABLES
el momento de sentirte bien y estar en forma

Bold Italic

Revistas

Regular

Practicar un deporte, ir al gimnasio o disfrutar de actividades al aire libre son algunos ejemplos de cómo cuidar de nuestro cuerpo para estar sanos. Como todas las actividades que no aceptan una mera participación pasiva, mantenerse en buena forma física exige esfuerzo y constancia. No se trata de tener un cuerpo diez, sino de mantener un nivel

de actividad física suficiente que fortalezca y mantenga los músculos en buen estado, pues estos están diseñados para moverse, no para la vida completamente sedentaria, pasando interminables horas frente al ordenador, a la que muchos se ven hoy obligados. Leer más la próxima semana: Cómo estar y sentirse bien, por la Dra. Mercedes López.

Regular + Italic + Bold

SALUDABLE, VIDA PLENA
Luchando cuerpo a cuerpo con el colesterol
| €35.79 | \$86.42 | £12.34 | ¥56.78 | ¢90 |