

HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

HIDRATACIÓN

TIPS DE HIDRATACIÓN

1. No esperes a tener sed. Este ya es un síntoma de deshidratación.
2. Lleva contigo un termo. Así recordarás mantenerte hidratado/a.
3. Repón los líquidos perdidos. Toma agua antes, durante y después de realizar actividad física.
4. Toma un vaso de agua al despertar. Hidrata tu cuerpo, ayudará a tu salud digestiva.

SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

- Dolor de cabeza
- Sed
- Náuseas
- Irritabilidad
- Falta de energía
- Orina oscura
- Piel y boca seca
- Estreñimiento

Consume agua natural, por lo menos 2 litros diarios.

ACTIVIDAD FÍSICA

¿TIENES 30 MINUTOS PARA ENTRENAR?

Si lo que buscas es iniciar con el hábito de la actividad física y mantenerte activo/a, planifica de la siguiente forma:

1. Calentamiento corto: 5 minutos atendiendo las articulaciones que vas a trabajar.
2. Selección de ejercicios: opta por multiarticulares que mueven grandes grupos musculares.
3. Superseries: para un mismo músculo, elegir 2 o 3 ejercicios y trabajar tipo circuito.

Esto es algo general, pero puede servirte para aprovechar esos 30 minutos.

¿CÓMO PLANIFICAR MI SEMANA ENTRENANDO EN CASA?

Estimula mínimo dos veces a la semana cada grupo muscular. Aquí dos ejemplos:

¿Si no quiero o puedo hacer cardio?

1. Lunes: brazos, espalda y abdomen. Martes: piernas, pantorrillas y glúteos. Miércoles: brazos, espalda y abdomen. Jueves: piernas, pantorrillas y glúteos. Viernes: cardio.
2. Lunes: piernas, pantorrillas y glúteos. Martes: brazos, espalda y abdomen. Miércoles: piernas, pantorrillas y glúteos. Jueves: brazos, espalda y abdomen. Viernes: full body.

Estas son ideas básicas para que te puedas organizar y dar el descanso adecuado para hacer crecer tus músculos.

¿QUIERES CONSTRUIR MASA MUSCULAR?

Para lograrlo, debemos poner atención a estos 4 pilares:

1. Estímulo adecuado: dos veces a la semana estimular cada grupo muscular.
2. Descanso: uno o dos días a la semana para la recuperación de tus músculos.
3. Disponibilidad energética: cuida la distribución de nutrientes y calidad de los alimentos.
4. Aporte proteico: asegúrate de consumir la cantidad de proteína de tu plan de alimentación.

LAS MEJORES ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DORMIR.

Comprender qué actividades físicas son mejores para dormir, y en qué horario hacer... puede ayudar a garantizar que descanses lo suficiente por las noches.

Investigaciones sugieren que el sueño insuficiente o de mala calidad conduce a bajos niveles de actividad física.

Te mostramos algunas opciones:

1. **Aeróbico.** Mejora la presión arterial y disminuye riesgo de enfermedades cardiovasculares. *Caminata rápida, andar en bicicleta, correr o trotar, nadar.*
2. **Resistencia o fuerza:** Se enfoca en desarrollar fuerza muscular y contribuir en mantener o aumentar masa muscular. *Levantamiento de pesas, flexiones, uso de bandas de resistencia, gimnasio.*
3. **Yoga:** Contribuye a mejorar la postura, respiración y meditación, alivia el estrés y dolor en cuello y espalda.

¿Cuánto tiempo debo hacer de actividad física?

La OMS recomienda realizar al menos 60 minutos al día de actividad aeróbica y actividades de fortalecimiento muscular 3 veces a la semana. *Inicia con 30 minutos e incrementa cada semana 10 a 15 minutos.*

¿En qué horario es mejor realizar actividad física?

Una actividad física de alta intensidad por la noche podría afectar la conciliación del sueño. *Prueba en diferentes horarios y actividades, para que conozcas cuál te beneficia más.*

NUTRIENTES QUE DISMINUYEN EL DOLOR MUSCULAR POST EJERCICIO

 Omega 3

 Creatina

 Magnesio

 Polifenoles

¿SABÍAS QUE...?

Estar deshidratado nos hace sentirnos cansados o con sueño excesivo.

¡Hidrátate antes, durante y después de tu actividad física!