Fecha: mayo 26 del 2020

Marca: Y Tú Qué Planes

Referencia: **Óptimas condiciones físicas para un viaje a mediano plazo**

**(Texto destacado) BANNER**

*Prepara tu cuerpo para cuando llegue el momento de volver a viajar*

(Título H1)

**Ejercicio y comida saludable: el secreto para estar listo antes del viaje**

**(Subtítulo)**

*Pronto podremos volver a viajar.* *Aprovecha tu tiempo en casa, fortalece tu cuerpo para ese viaje que tanto estás esperando.*

**(Cuerpo de texto)**

Próximamente llegará el día de volver a viajar por tu país y esa espera comienza a convertirse en ansiedad. Para cuando llegue ese momento debes estar preparado mental y físicamente, con ideas claras de cómo hacerlo de forma segura y con un cuerpo en perfectas condiciones para reiniciar la actividad física. Sácale el jugo a estos días para ejercitarte y poner a prueba estas ideas, que demuestran que tu casa también puede ser un efectivo gimnasio.

Aprovecha cualquier tarea doméstica para moverte. Por ejemplo, al poner los platos en el lavadero eleva los talones y quédate parado en puntas, o haz sentadillas mientras pones ropa en la lavadora, de esta forma vas a fortalecer piernas y glúteos.

Para trabajar los brazos, un buen reto mientras ves televisión es hacer planchas durante los comerciales. Recuerda siempre complementar tus ejercicios con rutinas de estiramiento para ayudar a mantener la flexibilidad que tu cuerpo necesita.

Intenta sentarte en el borde de una silla sosteniéndote con las manos, estira tus piernas, baja el tronco doblando lentamente los codos y luego vuelve a enderezarlos. Otra opción es usar objetos caseros como botellas, latas o cajas para hacer repeticiones de levantamiento de peso, que dará fuerza y volumen a tus músculos.

A tu lista de ejercicios caseros le puedes sumar el subir y bajar varias veces las escaleras, saltar la soga tres o cinco minutos a lo largo del día, trotar por una media hora en tu sala o incluso bailar.

Mantener tu cuerpo activo te hará mucho más fácil emprender los viajes que están por llegar. Recuerda que el ejercicio estimula las defensas para prevenir los efectos o el contagio de muchas enfermedades.

**Bien alimentado**

Tener una alimentación saludable también te ayudará a estar listo en el momento en que se reactive el turismo. En tu desayuno no debe faltar leche o avena, pan, huevo y queso. Mientras que en el almuerzo, la carne, el pescado o el pollo tiene que ser acompañado con menestras, cereales, tubérculos o ensaladas.

Entre comidas, consume frutas. Los especialistas recomiendan las de color amarillo, naranja y verde, como el plátano, mandarina, naranja, limón o toronja. Son ricas en zinc, selenio, hierro y te brindan vitaminas A, C y E.

Otro aspecto que debes tener en cuenta es la hidratación. Se recomienda beber seis vasos de agua al día o tomar infusiones calientes, sobre todo ahora que el clima comienza a enfriarse con la llegada del invierno.

Ponerte en forma no es complicado, solo depende de ti y de tu fuerza de voluntad para que estés listo cuando llegue el momento de armar tu maleta viajera. ¡Volverte a encontrar con el Perú es solo una cuestión de tiempo!

#PerúEstáEnNuestrosManos. Demuestra una vez más que los peruanos somos responsables y solidarios. De ti depende que más compatriotas estén libres del COVID-19. Recuerda, #YoMeQuedoEnCasa.