Presentado por:

Yeily Silvana Cupaqui Conda

CC:1061430248

Presentado a:

Hernan Reyes

Análisis y Desarrollo de Sistema de Información-ADSI, Ficha:2203145

Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA, Regional Cauca

Subsede Santander de Quilichao.

En forma lo que le ocurre al cuerpo cuando corremos

Correr es fundamental para nuestro cuerpo, pero aun así no lo ponemos en práctica, correr ayuda a reducir niveles de grasa y nos protege así de un sobrepeso.

Mantiene el cuerpo en forma. Uno de los principales beneficios de correr es el aumento de la capacidad aeróbica; también el fortalecimiento de los músculos y la mejora en la circulación sanguínea general. Disminuye el riesgo de ciertas enfermedades.

El deporte ayuda a las personas a prevenir la demencia y las depresiones, al correr mantiene más activos los músculos, nuestro cerebro y prácticamente todo el cuerpo.

Correr es gratuito por eso tenemos que ponerlo en práctica diariamente, hacer ejercicio una vez al menos en la semana para que nuestro cuerpo no sufra de alguna enfermedad o algún sobrepeso.

Sobre peso el punto flaco de los colombianos

Comer es muy delicioso y nos encanta las empanadas, hamburguesas, perros calientes, salchipapas y muchas comidas chatarras etc.

En una encuesta del estado mas de la mitad de los colombianos estamos en sobrepeso, en Colombia estamos en una epidemia de obesidad nos estamos engordando.

Estar de sobrepeso o obeso no es nada bueno para nuestra salud por que se aumenta los riesgos de salud y enfermedades coronaria, diabetes tipo cáncer (de endometrio, de mama y de colon)

Pero podemos prevenir la obesidad, una es la dieta equilibrada y la otra es hacer ejercicio físico, en la dieta sana deben primar los alimentos bajos en calorías como frutas y vegetales, pero sin abandonar el equilibrio alimentario como alimentos ricos en proteínas hidratos de carbono y grasa.

Vida sedentaria ¡peligro para su salud!

Sabias que una persona que este sentado por mas de 6 horas es tan probable que muera que una persona fumadora.

Se debilita la columna y pierde flexibilidad, puede degenerarse los músculos, hay mala circulación en piernas, disminuye el ritmo cardiaco de tus funciones cerebrales.

La gente que tiene sobrepeso mantiene mas tiempo sentado y es muy peligroso porque el cuerpo no quema calorías y si estas quieto y sentado gastaras menos energía, tienes mas probabilidad de caerte por que no tiene tanta flexibilidad, y mas adelante te puedes caer, te duelen las rodillas sufres de articulaciones .

Los investigadores recomiendan levantarse cada media hora para reducir el efecto negativo del sedentarismo en la salud. Indica que hay dos factores de riesgo diferente por acumulativos. Por un lado, la inactividad física, por otro lado en no tener nuestro cuerpo en algo realmente productivo.