

## EJERCICIO FÍSICO

Recuerde que para mejorar su salud y perder peso, tan importante como la estricta realización de una dieta hipocalórica es aumentar el gasto calórico, es decir, el ejercicio físico para “quemar” grasa. No se asuste, no se trata de ejercicios agotadores o aburridas tablas de gimnasia. Tan solo se trata de:

1. **Andar diariamente una hora:** No es tanto tiempo. Aproveche las actividades diarias, por ejemplo vaya y vuelva caminando a su trabajo, a la compra o a recoger a los niños al colegio. Procure no utilizar el coche o los transportes públicos para desplazamientos cortos. No use el ascensor y suba por las escaleras. Los días festivos realice largos paseos con su familia o sus amigos. Además de pasear, aproveche para andar a paso ligero.
2. **Si puede, haga todos los días 10 minutos de bicicleta estática o salte a la comba:** Es de los ejercicios que más calorías consumen. Si no posee una, averigüe a su alrededor si alguien le puede prestar una. Un inconveniente es que es algo aburrido. Procure realizar estos 10 minutos colocándose enfrente del televisor, escuchando música o conversando con alguien.
3. **Si puede, acuda a un gimnasio 2-3 veces en semana,** para realizar aeróbic u otra gimnasia similar. Tiene varias ventajas: una de ellas es que le obligará a ir los días señalados y ya pagados; otra es que se realiza en grupo y hará amigos lo cual le motivará y le facilitará la realización del ejercicio.
4. **Acuda a la piscina,** nade y muévase dentro del agua, especialmente durante el verano. Fuera del verano puede ir a una piscina cubierta. El ejercicio dentro del agua cuesta menos, quema muchas calorías y es divertido.

