



1º ejercicio práctico

Pequeños pasos para una vida más saludable

INTRODUCCIÓN:

Será muy útil para alcanzar el peso ideal, para vivir una vida saludable, para agregar ejercicio a las rutinas diarias.

GRUPOS OBJETIVO:

Los padres que quieren ser un modelo, los adultos que tienen problemas de peso, cualquier persona con problemas de salud

PALABRAS CLAVE:

Control de peso, ejercicio regular, ejercicio para la salud.

OBJETIVO DEL EJERCICIO PRÁCTICO:

Este ejercicio apoyará el control saludable del peso, el ejercicio regular de los músculos, el ejercicio para una alimentación saludable.

RAZÓN ESPECÍFICA POR LA QUE SE HA DESARROLLADO ESTE EJERCICIO PRÁCTICO:

Calorías del gasto, Músculos al correr, Control del peso, Retraso del envejecimiento, Metabolismo acelerado

MATERIALES:



DESCRIPCIÓN E INTRODUCCIÓN:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Paso 1: Después del desayuno normal de la mañana, comience el día usando las escaleras en lugar del ascensor habitual.

Paso 2: Vaya a trabajar con el transporte público, al menos una parada antes, en lugar de ir en coche.

Paso 3: Camine por lo menos media hora a la hora del almuerzo, todos los días

RESULTADOS DEL EJERCICIO PRÁCTICO:

Con el uso de una escalera normal, cada escalera consume 1.0 calorías (cuesta abajo: 0.5, escalada: 1.5).

Al menos 1 parada de caminar cada día provoca una pérdida de 100-150 calorías.

Una caminata de media hora causa una pérdida de alrededor de 120-150 calorías.

CONSULTAS Y CONSIDERACIONES:

La obesidad se previene con el ejercicio regular, que es el resultado de una alimentación saludable.

CONCLUSIONES:

Con alimentación saludable y ejercicios.

- Ablandamiento en el músculo.
- Estrés, alivio psicológico.
- Protección contra enfermedades crónicas.
- Se proporcionan beneficios tales como la protección de la salud del corazón.