



# APROVECHE AL MÁXIMO EL... EJERCICIO



Los objetivos y horarios para hacer ejercicio de cada persona serán diferentes, pero hay algunos hábitos clave que, si los incorpora en su plan de ejercicios, pueden ayudar a que sea constante y aproveche al máximo sus sesiones.



## La regularidad es clave

- > Programe los entrenamientos como lo haría con cualquier otra cita importante. Con el tiempo, aprenderá cuándo prefiere hacer ejercicio; por ejemplo, a primera hora de la mañana o después de cenar. Todas las personas somos distintas, y programar un momento que sea apropiado para usted ayudará a mejorar la regularidad.
- > Recuerde: hacer algo de ejercicio siempre es mejor que no hacer nada.



## Esté preparado(a)

- > Prepare el bolso la noche anterior.
- > Tenga una muda de ropa deportiva en el auto o en la oficina por las dudas.
- > Tenga un plan de contingencia para cuando no pueda hacer su rutina habitual.



## Establezca objetivos SMART

- > **Específicos (Specific):** establezca objetivos claros y bien definidos.
- > **Medibles (Measurable):** el progreso debe ser cuantificable (por ejemplo, trotar durante 10 minutos).
- > **Alcanzable (Achievable):** los objetivos deben ser realistas para sus niveles actuales de estado físico. No compare sus objetivos con los de las demás personas.
- > **Relevantes (Relevant):** asegúrese de que sean congruentes con sus objetivos de salud general.
- > **De duración limitada (Time-bound):** establezca horarios para sus objetivos (por ejemplo, trotar durante 10 min en 3 meses).



## Precalentamiento y poscalentamiento

- > Aunque no son la parte más divertida de hacer ejercicio, es fundamental incorporar los precalentamientos y poscalentamientos en sus sesiones. Solo deben durar entre 5 y 10 minutos.
  - Los precalentamientos preparan al cuerpo para los impactos o esfuerzos venideros.
  - Los poscalentamientos le permiten al cuerpo y la frecuencia cardíaca volver gradualmente al estado en reposo.
- > Incluya estiramientos para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesionarse.



## Combine ejercicios

- > Combine diferentes tipos de ejercicio:
  - Aeróbico (cardio) para la salud y la resistencia cardíacas.
  - Entrenamiento de peso (resistencia) para el desarrollo muscular y el fortalecimiento de los huesos (puede incluir entrenamiento según el peso corporal sin equipos).
  - El Entrenamiento por Intervalos de Alta Intensidad (High-Intensity Interval Training, HIIT) activa el metabolismo.
  - Flexibilidad y equilibrio para la movilidad y la prevención de lesiones.
- > La variedad evita el aburrimiento y promueve un estado físico óptimo en general.



## Escuche su cuerpo

- > Preste atención al dolor en comparación con la fatiga muscular normal.
- > Descanse cuando lo necesite para evitar el sobreentrenamiento.
- > Ajuste la intensidad en función de cómo se siente cada día. **Recuerde que un entrenamiento más corto o menos intenso es mejor que no hacer nada.**



## Alimente su cuerpo correctamente

- > Mantenga una alimentación equilibrada para complementar su rutina de ejercicios. Consulte los folletos “**Macros y Planificación de Comidas**”, “**Alimentación Saludable**” y “**Consumo de Azúcar**” para obtener más información nutricional.
- > Considere comer un refrigerio pequeño aproximadamente 30 minutos antes de entrenar. Coma algo rico en carbohidratos para obtener energía.
- > Después de entrenar, vuelva a alimentarse con alimentos ricos en proteína para reparar los músculos.



## Hidrátese

- > Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- > Monitoree el color de la orina: un color amarillo claro (similar al color de una limonada) indica buenos niveles de hidratación.



## Descanse y recupérese

- > Separe adecuadamente los entrenamientos para que los músculos se reparen.
- > Intente tener un sueño de calidad de entre 7 y 9 horas todas las noches.
- > Considere incorporar días de recuperación activa con actividades más tranquilas entre entrenamientos intensos.



## Disfrute

- > Es más probable que haga algo que disfrute, así que elija actividades que realmente le gusten. Por ejemplo, algunas personas prefieren hacer senderismo, mientras que otras prefieren bailar.
- > Haga ejercicio con amigos(as) o participe en clases para motivarse y asumir responsabilidad.
- > Escuche música o pódcast mientras entrena. Si le preocupa la seguridad, pruebe usar un auricular o escuchar con el sonido del teléfono.



## Haga un seguimiento de su progreso

- > Tenga un diario de entrenamientos o utilice una aplicación de acondicionamiento físico para registrar sus actividades y, así, hacer un seguimiento de su progreso.
- > Evalúe mejoras en la fuerza, la resistencia o las medidas con regularidad.
- > Comparta sus objetivos con su familia o amigos(as) para asumir responsabilidad.
- > Celebre los pequeños logros sobre la marcha.



**Puede hablar con un miembro del Equipo del Ensayo ZUPREME para obtener más consejos sobre el ejercicio.**