

POST

Alimentos

Los Alimentos Centenario están modificados en su contenido nutricional para obtener productos con menos sal y grasas y sin grasas trans, sin perder sabor o textura, a precios accesibles. Modificá vos también tu rutina y hacé más ejercicio!

NOTA

Un cuerpo cuidado y sano te llevará a una vida mucho más saludable

Proponete hacer una Alimentación más Balanceada

- Consumi cada uno de los grupos de alimentos: **Lácteos, Frutas y Verduras, Carnes, Cereales, Aceites.**
- Evita la comida chatarra en las rutinas
- Establece y respeta un horario de comidas
- No pases por alto ninguna de las 3 principales comidas del día
- Desayuna!!

A romper con el sedentarismo! Eligiendo el deporte adecuado a tus posibilidades y tus gustos.

Con ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico incluye cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante periodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada. En tal tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar (*Aeróbico* significa literalmente "con oxígeno", y hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos)

- Caminar, subir y bajar escaleras
- Dejar el auto a cierta distancia o bajar un par de paradas antes
- Caminar entre 10 y 15 minutos diarios (cualquier alternativa es válida)

Con Ejercicio localizado

Es aquél que se practica buscando trabajar grupos de músculos puntuales con el objetivo de tonificar la zona

Aprovecha el tiempo que pasas sentado para trabajar las piernas, elevando una pierna y bajandola sin tocar el suelo. Unas 10 o 12 veces. Realice 3 ó 4 series por pierna.

- Extiende y flexiona las rodillas. 3 ó 4 series de 10 ó 12 extensiones.
- Extiende el tobillo apuntando al frente con la punta del pie. Regresa a la posición inicial y baja el talón sin tocar el suelo. 10 a 12 veces , de 3 a 4 series.

4. Relajación y estiramiento

Ejercicios y técnicas que procuran la relajación del cuerpo y la mente mientras distienden cada uno de los grupos musculares

- Intenta no permanecer más de 15 minutos inmóvil.
- Procura levantarte y moverte, estírate en puntas de pie y eleva los brazos por encima de la cabeza. Luego, baja lentamente y apóyate en los talones.
- Inhala por la nariz y exhala por la boca. Repeti unas 3 veces este sencillo ejercicio, **te ayudará a relajarte**

Los días que descanses no dejes de caminar unos 30 minutos. Podes aumentar el tiempo y el ritmo del paseo a medida que tu cuerpo te lo permita.

Lic. Nut.Luciana Lasus