Beneficios del ejercicio

Hay muchas razones para seguir haciendo ejercicio, incluso si no pierde peso de inmediato.

Salud del corazón
El ejercicio fortalece el corazón y disminuye la presión arterial.

Salud mental
El ejercicio nos hace sentir más felices al liberar químicos naturales en el cerebro. También puede ayudar a lidiar con el estrés de una manera saludable.

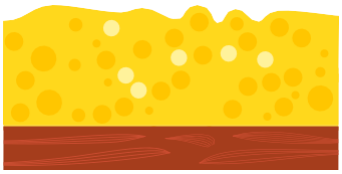
Mejora la confianza
Terminar un entrenamiento y alcanzar sus metas puede hacerlo sentir bien consigo mismo.

Control de azúcar en la sangre
El ejercicio ayuda a bajar el azúcar en la sangre.

Sentimiento de tener energía
El ejercicio ayuda a dormir mejor por la noche. También aumenta el flujo sanguíneo y puede hacer que se sienta más despierto durante el día.

Huesos y articulaciones fuertes
El ejercicio fortalece los huesos y ayuda a mantener flexibles las articulaciones.

Composición corporal: Grasa frente a músculo



La grasa almacena energía, nos mantiene cálidos y protege nuestros órganos. Es menos compacto que el músculo y almacena energía extra de los alimentos que consume.



Los músculos nos ayudan a movernos, pararnos erguidos y realizar muchas funciones importantes del cuerpo. Los músculos ayudan a quemar más energía, incluso cuando estamos descansando. El músculo es más compacto que la grasa. Si empieza a hacer ejercicio y aumenta de peso, podría significar que está desarrollando más músculo.