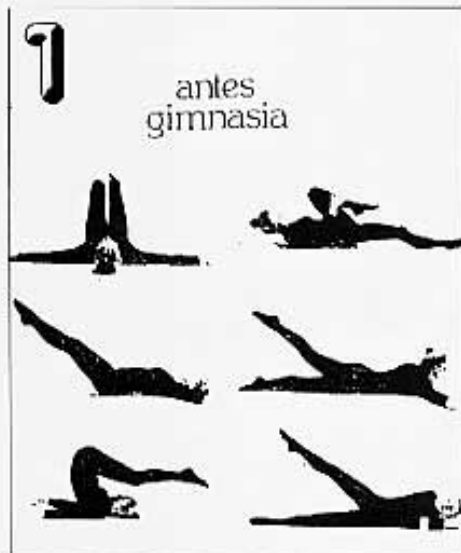


La satisfacción del ejercicio amas de casa

Una actividad más, de esta asociación.

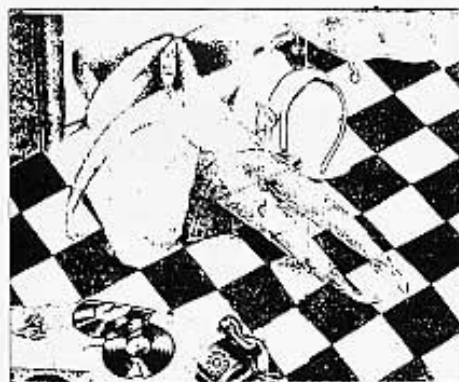
Para guardar la línea DOS SOLUCIONES



EL PORQUÉ DE ESTOS PROBLEMAS:
10 AYUDAS PARA UN EJERCICIO REGULAR Y ADECUADO.

¿A quién no le gustaría estar en forma, en lugar de obeso y pesado como la pobre Christian? y sin embargo las personas que más ejercicio necesitarían suelen ser las más perzosas para empezarlo.

Los 10 consejos que aquí presentamos para un ejercicio adecuado y regular se han observado y establecido con un buen nivel de garantías, aunque la respuesta de cada individuo puede variar en cada uno. De estos ejercicios sólo se desprende la idea de que el ejercicio tiene sentido en si



mismo, porque es beneficioso, absolutamente aparte de cualquier posibilidad que puede prevenir el ataque cardíaco. Lo que aquí describimos es solamente un "ejercicio adecuado y regular para estar en forma".

1 Lo primero que hay que mencionar es que el ejercicio proporciona bienestar y buen humor, e impide el aburrimiento y dejadez como CHRISTIAN. El deporte y los juegos al aire libre son actividades ideales para la familia.

2 Los "efectos prácticos" del ejercicio aeróbico fuertes (también conocidos como musculatura larga o de actividad dinámica) dan una mayor eficiencia en la circulación y la respiración incluyendo la circulación periférica y el transporte de oxígeno por el cuerpo. Por otra parte, corazón y pulmones deben realizar menos esfuerzo para proporcionarle la energía necesaria. El ejercicio mejora el suministro de sangre del músculo cardíaco y la musculatura periférica. Igualmente da mayor fortaleza física y menos fatiga, y permite tolerar mejor los esfuerzos físicos.

3 Generalmente la actividad física mejora los músculos, la descarga de las ar-



ticulaciones, su flexibilidad y movilidad, la fortaleza de los tendones y la fijación de los músculos. El fortalecimiento de la parte inferior de la espalda puede prevenir las lesiones lumbares y otros problemas...

4 Todo ello contribuye a aumentar la capacidad de realizar trabajos físicos.

5 El ejercicio y el gasto de calorías contrarresta la obesidad.

6 El ejercicio mejora una gran variedad de funciones fisiológicas, como por

ejemplo rebaja el nivel de grasa y triglicéridos en sangre, y tal vez de colesterol. Aumentar el nivel de "lipoproteínas" densas protectoras.

7 La actividad física puede contrarrestar la tensión psicológica y cambiar la agresividad. A muchas personas les ayuda a dormir.

8 El ejercicio mejora la postura, la apariencia física y la imagen que uno tiene de sí mismo.

9 También significa una buena preparación para la vejez feliz y activa.

10 El efecto del ejercicio sobre el cuerpo es tan positivo que se le han atribuido inmensas ventajas. Muchas permanecen en estado de pura especulación, y muchas otras se están investigando, por ejemplo la contribución del ejercicio a mantener la JUVENTUD y el perfecto funcionamiento mental de la VEJEZ.

El ejercicio es excelente para el mantenimiento de la belleza y de la salud corporal.

VIVIR MEJOR: Para muchas personas el hecho de disfrutar con el ejercicio y de



sentirse mejor, más la posibilidad de que contribuya a alargarlos la vida, es razón suficiente para practicarlo. Pero para otros jóvenes, de veinte años o incluso personas de mediana edad, ni las estadísticas de salud y enfermedad contribuyen un aliciente suficiente. Sin embargo, el ejercicio proporciona otras ventajas además de la longevidad.

PÉRDIDA DE PESO
GANAR FUERZA
HACER FRENTE A LA TENSIÓN PSÍQUICA
SALUD = BELLEZA.

