

EPISODIO # 11

**Nunca vuelvas a
sufrir de esta
peligrosa
enfermedad
otra vez**



Nydia Gerónimo

Nuestro cuerpo está hecho para moverse y si no lo hace, enferma.

Uno se queja de lumbago, contracturas musculares, problemas cardiacos, dolores de cabeza, insomnio, fatiga, obesidad, hipertensión o diabetes cuando, en muchos casos, lo que en realidad padece es **sedentarismo**



Modo de vida que carece de movimiento o de la necesaria actividad física



- Dicen los expertos que 5,3 millones de personas mueren al año por inactividad
- Según una investigación publicada por la prestigiosa revista médica *The Lancet*, la inactividad física causa
- el 6% de las muertes por cardiopatía coronaria,
- el 9% de la mortalidad prematura,
- el 7% de la diabetes Mellitus o tipo 2,
- el 10% de los cánceres de mama
- el 10% de los de colon.
- los investigadores señalan que el ejercicio físico, puede añadir entre dos y cuatro años de vida, además de mejorar la calidad de los años vividos.

La persona sedentaria es más propensa a desarrollar



Diabetes



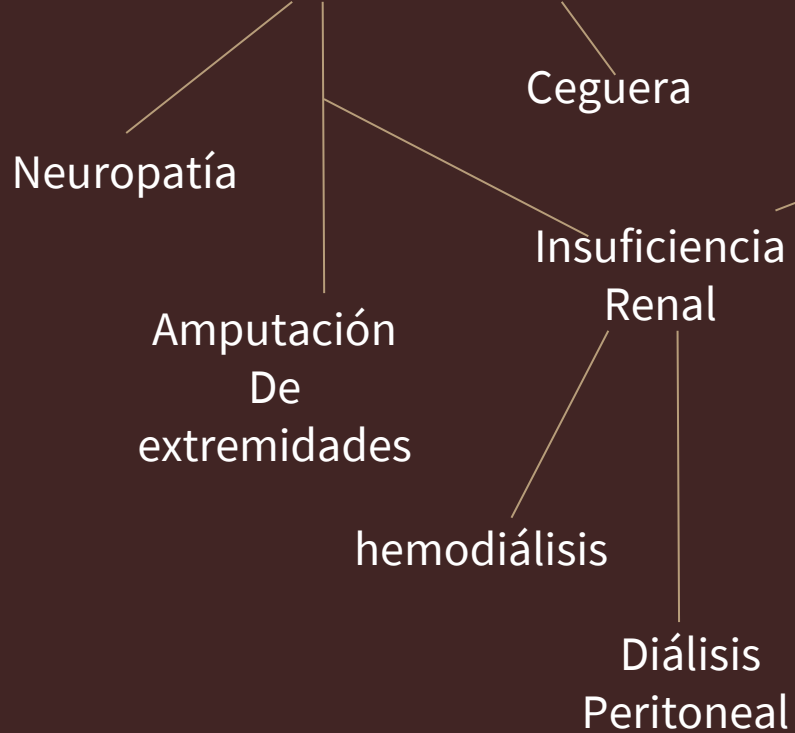
Hipertensión

Sobrepeso

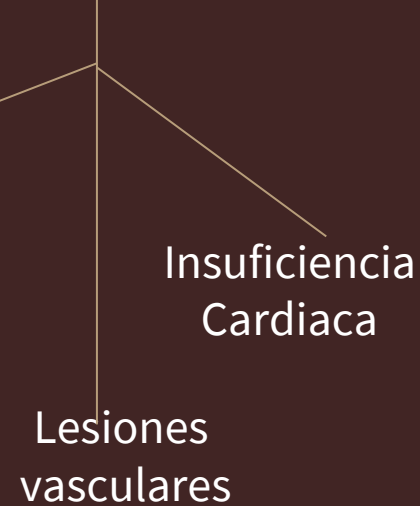


Sedentarismo

Diabetes



Hipertensión



Sobrepeso





*¿Cómo evitar caer en cualquiera de estas **tres** opciones?*

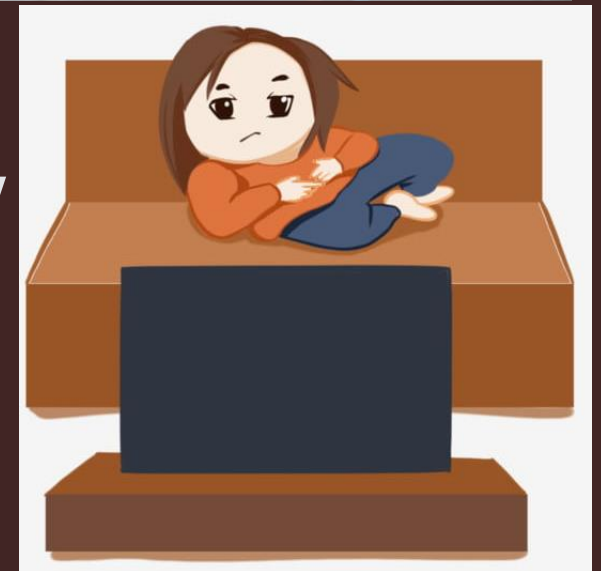
- 1 Voluntad, compromiso y constancia
- 2 Dar un paso a la vez – pequeñas acciones
- 3 Integrar la actividad física a tu vida

¿Cuándo fue la última vez que saliste a hacer una caminata al aire libre?

¿Cuántas horas te pasas sentado trabajando frente a tu computadora?



¿Cuántas horas del día ocupas para ver la televisión?



Consejos prácticos para reducir este modo de vida



Hipócrates manifestaba:

“lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”.

- Elige un programa de ejercicios divertidos en línea (baile, cardio, yoga, etc.)
- Tan sólo 20 minutos al día donde tu ritmo cardiaco aumente te garantiza el control de problemas de salud
- Acércate a un especialista para conocer tu estado de salud y elegir el mejor ejercicio para ti.
- Considera que además de mejorar tu salud, el ejercicio frecuente te otorgará beneficios psicológicos, como mayor confianza y autoestima
- Nunca es tarde para comenzar y te sorprenderás cómo tu cuerpo te lo agradecerá

Según la O.M.S. la actividad física regular:



- reduce el riesgo de muerte prematura.
- reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad
- reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon
- contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo
- contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda
- contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad
- ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

¿Cuánto amas tu cuerpo?

¿Cuánto años más quieres vivir con salud?

¿Cuánto conoces lo que tu cuerpo necesita?



GRATIS

este

Curso - taller

“Vive sin cansancio”

Solicita tu lugar aquí

Contenido



Curso Teórico - practico

❑ Los tres planos de mi cuerpo

a) *Elementos que constituyen el cuerpo*

❑ El cuerpo desconectado – **el dolor**

a) *Características del cuerpo sin entusiasmo*

❑ Tu cuerpo físico – **los alimentos**

a) *Características y cambio del cuerpo físico*

b) *Reconoce cuando tu cuerpo te habla y cómo atenderlo*

❑ Tu cuerpo mental – **el amor propio**

a) *¿Qué es el cuerpo mental?*

b) *El poder de los pensamientos y la salud*

❑ Tu cuerpo emocional – **el combustible**

a) *El origen de las emociones y cómo están vinculadas con el rendimiento físico*

❑ Tu cuerpo conectado – **el equilibrio perfecto**

a) *Importancia y beneficios del equilibrio físico, mental y emocional para vivir sin cansancio*



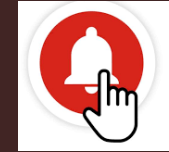
Sígueme en Redes Sociales



saludables y sin fatiga
con Nydia Geronimo



Nydia Gerónimo



Saludables.sinfatiga

