



MÁS ENERGÍA, MEJOR HUMOR, MENOS ESTRÉS Y UN SUEÑO REPARADOR. TODO ESO SE LOGRA SIN RECETA MÉDICA NI GRANDES INVERSIONES, SOLO CON ACTIVIDAD FÍSICA. EL MOVIMIENTO PUEDE CAMBIAR TU DÍA, Y CON CONSTANCIA, MEJORAR TU VIDA.

MOVERSE ES LA

respuesta

Un superpoder a tu alcance

Las personas con una vida más activa suelen tener mejor estado de ánimo, más energía durante el día, un sueño reparador y mayor equilibrio emocional frente a los desafíos cotidianos. No importa tanto el tipo de ejercicio elegido, sino la conexión que logremos con el cuerpo mientras nos movemos. Actividades moderadas como caminar, bailar, andar en bicicleta o practicar yoga pueden marcar la diferencia. Lo importante es encontrar algo que te guste y que puedas integrar naturalmente a tu rutina. Cuando el movimiento se transforma en un hábito, sus beneficios se vuelven parte de la vida cotidiana.

**“EL MOVIMIENTO ES UNA DE LAS HERRAMIENTAS MÁS PODEROSAS PARA CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL”.
DR. DANIEL LÓPEZ ROSETTI**

► PASO A PASO

Para estar físicamente activo no hace falta ser jugador de la Selección Nacional. Según la Clínica Mayo, de Estados Unidos, alcanza con salir a caminar media hora de lunes a viernes.

Lo ideal es sostener alguna de estas opciones:

**150
MINUTOS**

DE ACTIVIDAD AERÓBICA MODERADA POR SEMANA (CAMINATA RÁPIDA, CICLISMO, NATACIÓN).

75

MINUTOS

DE ACTIVIDAD AERÓBICA INTENSA POR SEMANA (CORRER, VUELTAS DE NATACIÓN)



También se pueden combinar dos tipos de actividad para llegar a esas cantidades.

Verdadera conexión

Si el deseo que nos lleva a movernos nace en la búsqueda del bienestar integral, lo mejor es dejar los auriculares de lado y trabajar la atención plena durante el ejercicio. Integrar la respiración, estar presentes y ser conscientes del propio cuerpo —y de las sensaciones que van surgiendo mientras nos movemos— permite profundizar el cambio. La mente se calma, la “rumiación” mental disminuye, el ánimo mejora y nos reconectamos con nosotros mismos.

Las tres claves

El ejercicio ayuda al bienestar emocional porque libera tres neurotransmisores clave:

1.

ENDORFINAS

Se segregan especialmente cuando alcanzamos el 70-85% de la frecuencia cardíaca máxima. Sus efectos duran entre 30 minutos y 2 horas.

2.

DOPAMINA

Actúa sobre el centro de recompensa del cerebro. El ejercicio regular aumenta la densidad de los receptores. Sus efectos persisten varias horas.

3.

SEROTONINA

Se incrementa la disponibilidad de su precursor en el cerebro. El ejercicio regular aumenta la sensibilidad de los receptores. Los beneficios antidepresivos requieren una práctica sostenida.



¿Sabías que...?

El estrés prolongado consume mucha energía física. Por eso, cuando activamos el cuerpo a pesar del cansancio, el ejercicio ayuda a reducir la tensión, libera endorfinas y renueva la energía, generando una sensación de mayor bienestar y descanso que antes de empezar.

EL BIENESTAR NACE DE LOS PEQUEÑOS HÁBITOS QUE ELEGIMOS REPETIR CADA DÍA.