

Ejercicio físico. Algo más que cambios estéticos.



Mejoras en la salud

Son muchos los estudios que han demostrado los innumerables beneficios que tiene para nuestra salud la práctica regular de ejercicio. Los profesionales de la salud lo tienen claro y lo recomiendan a sus pacientes como medida de prevención y para ayudar a curar o atenuar muchas patologías. Cada vez son más las personas que se apuntan a un gimnasio con el objetivo principal de mejorar su salud. El ejercicio ayuda a regular la presión arterial, a aumentar el llamado colesterol bueno y a reducir el malo, mejora nuestra capacidad aeróbica, fortalece nuestros músculos y huesos, mejora el funcionamiento de muchas hormonas, nos ayuda a relajarnos y a eliminar el estrés, nos predispone a alimentarnos mejor y a llevar un estilo de vida más sano en general. No hay aspecto de nuestra salud que no se benefició de la práctica del ejercicio regular.

Mejora hábitos de alimentación

Aunque este motivo está relacionado con el anterior lo recalco en este apartado. Está demostrado que las personas que realizan ejercicio físico son más conscientes de la importancia de llevar una buena alimentación. Siempre digo que el ejercicio y la alimentación deben ir de la mano. Llevar una buena alimentación va a repercutir en nuestra salud, en nuestro rendimiento intelectual y físico, así como va a influir en nuestra belleza. Nuestro cuerpo es un fiel reflejo de la forma en la que nos alimentamos. Muchas enfermedades de hoy en día, están directamente relacionadas con nuestros malos hábitos de alimentación.

Eliminar vicios

Hay estudios que demuestran que las personas que practican ejercicio tienen muchas menos posibilidades de ser fumadores, de beber o comer en exceso, así como de utilizar menos medicamentos o drogas peligrosas. Dedicar tu tiempo de ocio a practicar ejercicio te aparta de muchos de estos vicios y te puede ayudar a abandonarlos con mayor rapidez y no volver a caer en ellos.

Mejorar la relación con los demás

Las personas que realizan ejercicio físico frecuentemente tienden a estar más relajadas y descansadas gracias a la secreción de una hormona denominada serotonina, una hormona que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo. Nada mejor que eliminar nuestras tensiones por medio del ejercicio. Esto nos ayuda a relacionarnos mejor con el prójimo. Todos hemos experimentado como nos cambia el humor después de nuestra sesión de ejercicio. Nuestra actitud es otra, el estado anímico mejora y afrontamos los problemas de otra manera.

Mejorar la autoestima

Todo lo dicho anteriormente influye en este último punto. El ejercicio nos ayuda a mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos. No me refiero a la imagen corporal , más bien como ser humano. El ejercicio te hace sentirte mejor, relacionarte mejor con tus semejantes, mejorar tu salud física y mental, eliminar vicios y adquirir buenos hábitos, alimentarte mejor, etc. Al final todo esto nos lleva a valorarnos mucho más como seres humanos y a tener una mejor imagen de nosotros mismos.

Una vez que notas estos beneficios es difícil abandonar el ejercicio. Es una motivación más fuerte que cuando sólo buscas alcanzar un objetivo estético. Se que muchos que leéis este artículo sabéis de lo que estoy hablando.

Emmanuel Almela Bendicho
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717