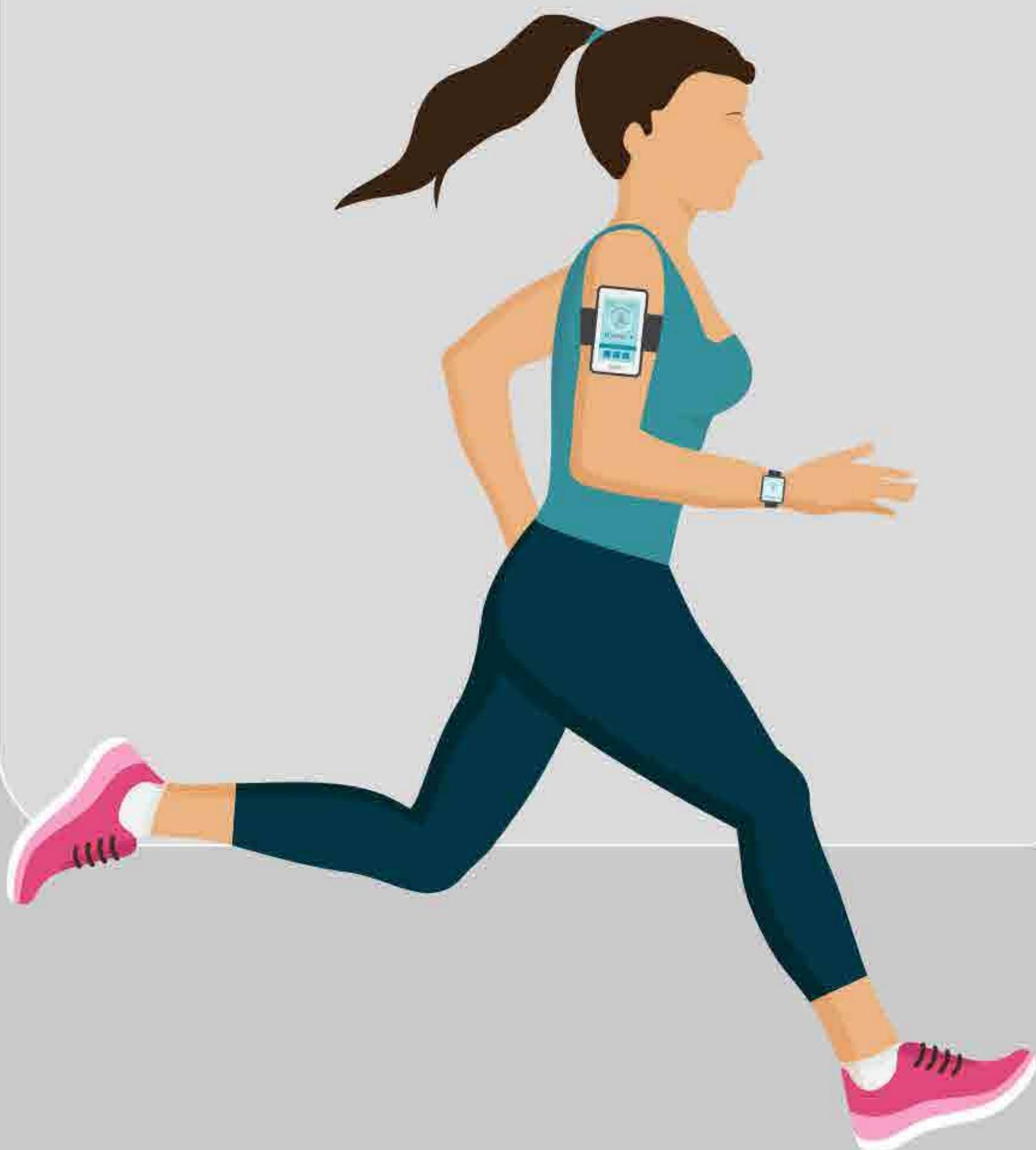


Guía para mujeres para empezar a hacer ejercicio después de los 50' s



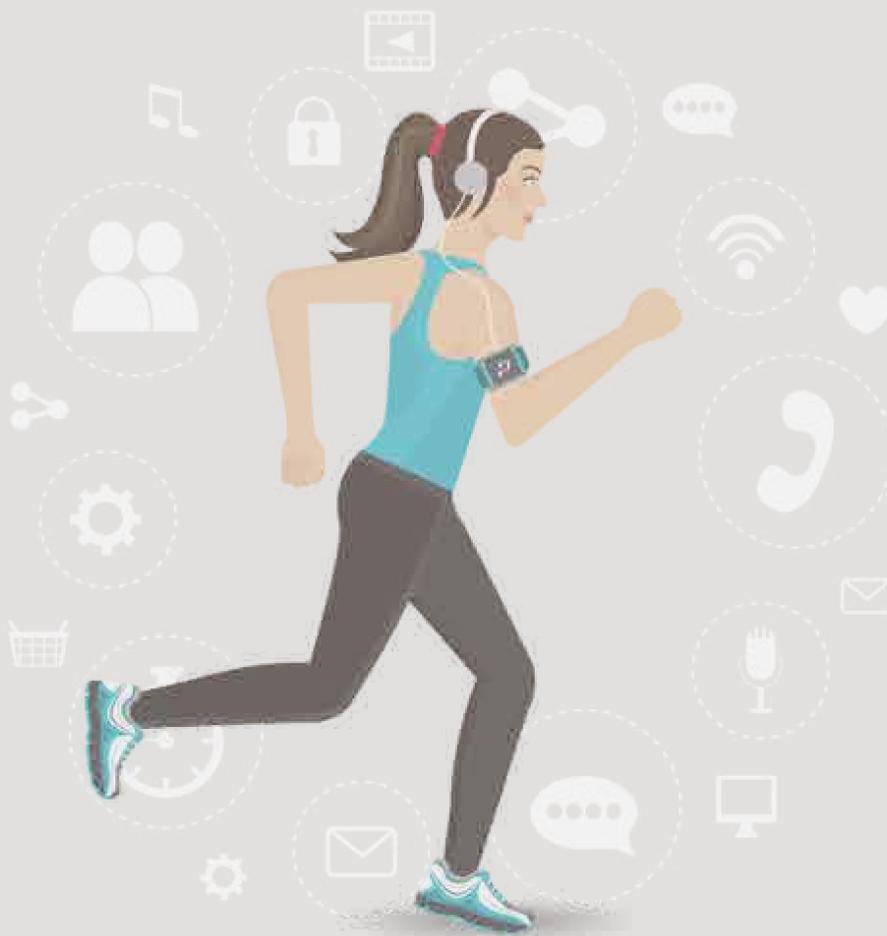
Cumplir 50 años es un gran logro, comienza una nueva etapa llena de satisfacciones emocionales y sueños realizados.

También, ocurren diferentes cambios físicos que no deben asustarnos, pues son completamente naturales. Simplemente es necesario identificarlos, para que así podamos prevenir complicaciones y gozar de un buen estado de salud.

Dentro de los cambios físicos principales está la menopausia, o pérdida del periodo menstrual.

Esto representa intercambios hormonales importantes, que debemos tomar en cuenta al ajustar nuestra rutina de ejercicio.

Libera Tu Salud te acompaña en esta increíble etapa de la vida, brindándote una guía sobre cómo mantenerte físicamente activa.



Realizar actividad física a los 50 años de edad tiene diferentes beneficios, entre ellos:

Ayuda a controlar la sudoración y los bochornos.

Disminuye los síntomas depresivos y la irritabilidad.

Mantiene la densidad mineral ósea.

Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de mama.



**Durante esta etapa, se recomienda
priorizar 3 diferentes tipos
de ejercicio:**

Cardiovascular

Ejercicio de fuerza o resistencia

Ejercicio de balance

Libera Tu Salud te recomienda encontrar una actividad física que realmente disfrutes, pues esto es uno de los factores más importantes para mejorar la calidad de vida y alcanzar los beneficios a nivel físico y emocional.



Las actividades grupales suelen ser una buena opción, entre ellas están:

Clase de pilates reformer

Clase de barre

Clase de yoga

Zumba

Correr en grupo

Kick boxing

Indoor Cycling

Levantamiento de pesas.

Si eres de las personas que prefiere hacer ejercicio desde su casa, Libera Tu Salud tiene para ti el artículo:

“Introducción a los diferentes ejercicios que se pueden hacer sin necesidad de aparatos” que puedes encontrar en la herramienta <<Cuerpo Mente y Espíritu>>.

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz