



Camina poco pierde mucho

¿Una simple caminata ayuda a perder los kilos no deseados? Sí, caminar es un ejercicio de cuerpo completo, que mejora la salud de la cabeza a los pies.



No necesitas una membresía en un gimnasio para perder peso. Por el contrario, **caminar es un ejercicio simple, rentable** y adecuado para casi todos; **sólo se necesita un buen par de tenis y un camino.**

De hecho, caminar para bajar de peso puede ser incluso más efectivo que correr, según algunos estudios.



Investigadores ingleses encontraron que las personas que realizaban **caminatas rápidas con regularidad**, pesaban menos que las que se dedicaban a correr, nadar y andar en bicicleta.

Este plan funciona, para aficionados del acondicionamiento físico o para quienes no hacen ejercicio en este momento, **y como beneficio adicional, impactará en el humor.**

**Caminar, quema hasta
400 calorías
por hora,
pero poner un pie delante
del otro también ayuda a
adelgazar de otras maneras.**



1. Evita los antojos.

Al igual que otros ejercicios, **aumenta los niveles de endorfinas** que te hacen sentir bien.



Este efecto contrarresta el deseo por el azúcar o las golosinas, que el cuerpo anhela para impulsar tu estado de ánimo.

2. Ayuda a dormir mejor.

Un estudio en el Journal Sleep encontró que las personas que caminaban por la mañana dormían particularmente bien por la noche.

La falta de sueño es un factor principal del aumento de peso, pues suprime la producción de leptina, (controla la saciedad) mientras aumenta los niveles de grelina, (estimula el hambre).

Según el American Journal
of Epidemiology, quienes
**duermen 5 horas
o menos por noche**



tienen un
15% más
probabilidades
de tener obesidad
que las que duermen
al menos 7 horas.

(Y si siempre estás cansado,
probablemente no tengas ganas
de hacer ejercicio).



3. Activa un estado mental saludable.

Cuando sales a caminar, expresas tu fuerza de voluntad y motivación para mantenerte saludable. **Caminar promueve la moderación al comer.**

Es menos probable sentir que “mereces” una recompensa alta en calorías después de una caminata, en comparación con haber concluido una carrera.

4. Reduce el estrés por comer.



Científicos suecos descubrieron, que los trabajadores de oficina que caminaban durante 30 minutos durante el almuerzo se sentían más relajados y entusiastas durante el resto del día, que los que no lo hacían. ¿No tienes ese tiempo? El estudio reveló que incluso un paseo de 15 minutos tenía efectos beneficiosos.



5. Te impide picotear.

Dar un paseo después de la cena evita que comas bocadillos por la noche.

De hecho, investigadores de la Universidad Brigham Young, encontraron que las personas que dejaron de comer después de las 7 pm durante dos semanas perdieron alrededor de 2 Kg, mientras que las que no lo hicieron, ganaron 2 Kg.

Si la idea de ejercitarte te intimida, empieza con pequeños cambios.

Comprométete a moverte
10 minutos diarios
y en una semana te sentirás diferente (con mayor energía),





en pocos meses lucirás diferente
(jeans más flojos) y al paso
de un año serás diferente
(más saludable y feliz).
¡Amárrate las cintas y
comencemos!

*Bibliografía: Kaitlyn Pirie. Primavera 2021. Walk
a little, lose a lot. Revista Dr. Oz The Good Life.
Weight Loss. 48-54.*