

Guía para mujeres ¿cómo empezar a hacer ejercicio en los 40s?



Empezando a Hacer Ejercicio en los 40's:

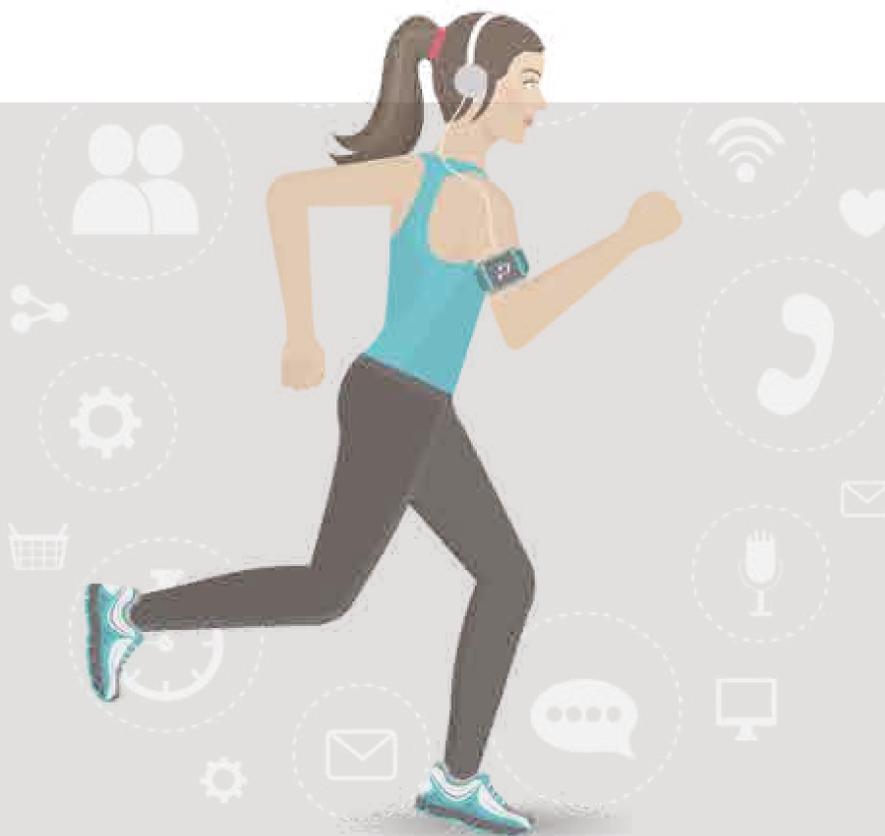
Estrategias Efectivas para una Vida Activa

Llegar a los 40 años puede ser un momento crucial para muchas personas.

Las responsabilidades aumentan, los días se vuelven más ocupados y, a menudo, el tiempo para el ejercicio se ve reducido drásticamente.

Sin embargo, es esencial comprender que mantenerse activo físicamente en esta etapa de la vida es fundamental para la salud y el bienestar a largo plazo.

Es por eso que Libera Tu Salud te presenta algunas estrategias efectivas para comenzar a hacer ejercicio en los 40's y mantener un estilo de vida activo y saludable.



El Desafío: Encontrar Tiempo para Hacer Ejercicio.

Este puede ser tu periodo más ocupado, y es posible que pongas otras partes importantes de tu vida por delante de la actividad física. Pero sin ejercicio regular, la fuerza y la capacidad cardiovascular pueden comenzar a declinar rápidamente.



La Solución:

1

Haz Más en Menos Tiempo

Investigadores han descubierto que las sesiones de ejercicio cortas pero físicamente desafiantes pueden mejorar tu salud, tanto como las sesiones más largas.

Un estudio de 3 meses en la Universidad McMaster en Canadá comparó dos grupos de participantes. Uno realizó ejercicio en una bicicleta estacionaria a un ritmo constante y moderado durante 45 minutos, tres veces a la semana.

El otro grupo realizó ciclismo durante siete minutos tres días a la semana, alternando pedalear lo más rápido posible durante 20 segundos con reducir la velocidad a un ritmo fácil y relajado durante dos minutos.

Al final del experimento, las personas en el grupo de entrenamiento corto, mejoraron sus indicadores de aptitud cardíaca y sensibilidad a la insulina tanto como las personas que pedalearon durante 45 minutos.

Puedes imitar este estilo breve pero intenso, conocido como entrenamiento intervalado de alta intensidad (HIIT), con casi cualquier tipo de ejercicio cardiovascular.

2

Aprovecha los Movimientos Durante Todo el Día

Encuentra formas de hacer movimientos mientras también llevas a cabo tus tareas diarias. Incorpora pausas activas de cinco minutos cada media hora; ¡eso suma 80 minutos de movimiento todos los días!



3

Incrementa la Fuerza

El entrenamiento de resistencia es esencial, ya que gradualmente pierdes masa muscular a medida que envejeces si no ejercitas tus músculos regularmente. Menos músculo significa un metabolismo más lento, mayor aumento de peso y menos fuerza para hacer las cosas que disfrutas.



Al seguir estas estrategias simples pero efectivas, puedes empezar a hacer ejercicio de manera regular en tus 40's.

Recuerda que cada pequeño paso cuenta y que tu salud y bienestar son inversiones valiosas para el futuro. ¡Comienza hoy mismo y transfórmate desde la raíz!



Referencias:

Plosser, L. (2024). How to use this guide in your 60s, the stay-strong decade. Women's Health Fit over 40, March (2), 11–27