

Cómo mantener los kilos de más a raya

Bajar de peso puede ser un gran logro, pero mantenerlo a largo plazo suele ser el verdadero desafío. Muchas personas recuperan el peso perdido cuando regresan a hábitos menos activos o consumen más calorías de las que queman.

El ejercicio puede ser un gran aliado para mantener un peso saludable. Además de ayudarte a quemar calorías, mejora tu energía, estado de ánimo y bienestar general.

Los especialistas recomiendan realizar actividad física moderada entre 30 y 60 minutos al día, al menos 5 veces por semana. Lo mejor es que no necesitas pasar horas en el gimnasio para mantenerte activo.

Actividades que también cuentan como ejercicio:

- Caminar a buen ritmo
- Subir y bajar escaleras
- Trabajar en el jardín
- Barrer, trapear o lavar ventanas
- Bailar, andar en bicicleta o jugar algún deporte

Puedes hacer ejercicio en una sola sesión o dividirlo en pequeños momentos durante el día. Lo importante es encontrar actividades que disfrutes y que puedas mantener de forma constante.

Mantenerte en movimiento no solo ayuda a controlar tu peso, también contribuye a una mejor salud física y emocional. ●

