

PONERSE EN FORMA CON EL CAFÉ

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
 POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

(Orientación acerca de cómo empezar y seguir un programa de ejercicio físico)

Tanto si se trata de jugar al fútbol con los niños de vez en cuando, o de ponernos a punto para participar en nuestra primera carrera como diversión, o de hacer ejercicio para que no se acumule la grasa en el cuerpo y para no “ensanchar”, la manera en que adquirimos vigor físico y nos beneficiamos de ello depende de algunos puntos sencillos que conviene tener en cuenta.

1. Hay que tener paciencia. No conviene tratar de hacerlo todo demasiado pronto. Hay que darse a uno mismo la oportunidad de disfrutar de las ventajas de estar en forma antes de pensar en abandonar el ejercicio.

2. Si hemos estado sin hacer ejercicio varios años, conviene preguntar al médico qué tipo de ejercicio será el más adecuado.

3. Influyen muchos factores en la cuestión de estar en forma, entre otros la edad, el sexo, el factor hereditario, el ejercicio que se haga y las pautas que se siguen en la alimentación. ¡Y sólo podemos hacer algo con respecto a las dos últimas!

4. Si bien el estar en buena forma física se refiere fundamentalmente al funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos, es inevitable que mantenerse en forma tenga efecto en nuestra mente y estar en forma puede mejorar también la agilidad mental.

5. Al planear un programa de ejercicio físico, conviene reservar para hacerlo los momentos en que sea menos probable que haya interrupciones por cuestiones de trabajo, familiares u otras responsabilidades.

6. Lo que cuenta son los efectos acumulados del ejercicio durante todo el día y todo tipo de ejercicio es bueno, desde subir las escaleras en vez de usar el ascensor, hasta dar un paseo rápido a la hora del almuerzo. Según las últimas investigaciones, parece que treinta minutos de ejercicio físico moderado puede reducir el riesgo de contraer muchas enfermedades crónicas.

7. Los distintos tipos de ejercicio consumen distintas cantidades de energía (contadas en calorías)

Calorías consumidas en 30 minutos aprox. por personas que pesen 72 - 82 Kg	
Baile aeróbico	500 – 530
Ciclismo (al aire libre)	615 – 660
Natación	460 - 490
Jardinería	300 – 330
Golf	345 – 370
Subida de escaleras	690 – 740
Marcha (3,5 millas por hora)	290 – 320

Estas no son más que cifras promedio; los que tengan menos peso consumirán menos calorías y los que tengan más peso consumirán más.

8. Por mucho ejercicio que se haga, sigue siendo fundamental tener una alimentación sana. Esto significa que deberán consumirse alimentos variados todos los días, tales como cereales, fruta, verduras y legumbres, carne magra y productos lácteos. La mejor manera de asegurarse de que se tendrá bastante energía para el ejercicio es tener un régimen alimenticio equilibrado y nutritivo en el que haya poca grasa y una elevada cantidad de hidratos de carbono y que abarque una amplia variedad de alimentos

9. Los líquidos forman parte fundamental de una alimentación sana y la deshidratación puede limitar nuestras posibilidades, sobre todo cuando hacemos ejercicio. El agua es el fluido más importante para los que hacen ejercicio, pero otras bebidas tales como el café ofrecen beneficios adicionales. El café puede reducir la sensación de estar haciendo un esfuerzo cuando hacemos ejercicio, por lo que cuando paramos nos sentimos menos cansados. También se ha demostrado que el café tiene efectos beneficiosos y mejora el rendimiento en los que hacen ejercicio más prolongado, como carreras de larga distancia y ciclismo

10. Como con todo lo demás que hacemos, hay que vestirse según la ocasión. Para hacer ejercicio conviene llevar ropa holgada que sea cómoda y permita libertad de movimiento, y no olvidar que cuando se hace ejercicio al aire libre es bueno llevar algo en la cabeza sea cual sea el tiempo que hace fuera

El tiempo que se gasta y el trabajo que cuesta empezar a hacer ejercicio de la forma debida vale la pena cuando hacer ejercicio y mantener el buen estado físico forman ya tanta parte de nuestra vida como lavarse los dientes.





INFORMACIÓN DE COPYRIGHT

Esta publicación ha sido obtenida de la Organización Internacional del Café. Si desea conocer más consulte el sitio web oficial:
www.positivelycoffee.org