

Principales razones para mover el cuerpo

El ejercicio no tiene por qué ser difícil. Puedes ejercitarte cada día simplemente moviendo tu cuerpo. Mover tu cuerpo te fortalece. Puede mejorar tu corazón y tus pulmones. También puede reducir el riesgo de enfermedades.

Mueve tu cuerpo solo 30 minutos al día para una mejor salud. Puedes caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, bailar, nadar, hacer senderismo, esquiar, practicar deportes, levantar pesas o hacer yoga, pilates y zumba.

Mover tu cuerpo puede:

- 1. Evita que te enfermes.** El ejercicio fortalece tu sistema inmunológico. Un sistema inmunológico fuerte te permite combatir mejor las enfermedades. ¡Muévete para resfriarte menos durante el año!
- 2. Previene los infartos.** El ejercicio reduce la presión arterial y ayuda a aumentar el colesterol bueno (colesterol HDL). El colesterol bueno puede disminuir el riesgo de sufrir un infarto.
- 3. Alivia el asma y respira mejor.** Los ejercicios para la parte superior del cuerpo y los ejercicios de respiración pueden ayudarte a usar menos el inhalador si tienes asma.
- 4. Controla tu nivel de azúcar en sangre.** Caminar a diario puede reducir el riesgo de diabetes. Te ayudará a mantener un nivel saludable de azúcar en sangre y a controlar tu peso.
- 5. Protéjase contra el cáncer.** El ejercicio ayuda a reducir el riesgo de cáncer de mama, colon, pulmón, útero y próstata.
- 6. Reduce el estrés.** El ejercicio puede ayudar a reducir el estrés. También puede ayudarte a tener pensamientos más positivos.
- 7. Alivia los sofocos.** El ejercicio puede ayudar a aliviar algunos síntomas de la menopausia, como los sofocos y los sudores nocturnos.
- 8. Te mantiene joven y te ayuda a vivir más tiempo.** El ejercicio te hace vivir más tiempo. Incluso puede ayudar a los adultos mayores a generar nuevas células cerebrales.

Para preguntas sobre bienestar, comuníquese al (212) 432-8494
o escriba a wellness@chnnyc.org.



Escanea aquí por más
información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network