

# *Tips de Fitness y Pérdida de Peso*



**Lic. Mariano Procopio**

Descarga el E-book completo con los 100 tips de Fitness y Pérdida de peso en: <http://www.fitness10.com/tips.htm>

## **Tips de Fitness y Pérdida de Peso Corporal**

Lic. Mariano Procopio

© 2011 Todos los derechos reservados

## Gasta calorías caminando

*Si tienes que desplazarte a un lugar relativamente cerca (Ej. 2000 metros), en lugar de esperar el metro o el autobus, ve caminando, tardarás apenas un poco más pero quemarás más calorías.*

---

## Quema calorías mientras viajas en metro

*En el metro suele haber escaleras mecánicas y en algunas estaciones hasta ascensores, pues si quieres quemar calorías mientras viajas en el metro, olvídate de ellas; sube y baja a los andenes por las escaleras, gastarás muchas más calorías. Lo mismo puedes hacer al llegar a tu oficina y a tu casa, simplemente con subir escaleras en lugar de usar los ascensores, al cabo de una semana habrás quemado más calorías que hasta ahora.*

---

## Dieta o cambio de hábitos alimenticios

*Al emprender un plan de pérdida de peso corporal, en lugar de someternos a una dieta estricta y planificada, pasándonos el día pesando y clasificando alimentos, sería una opción más inteligente realizar un cambio de hábitos alimenticios y un cambio de vida sedentaria por una vida más activa. Ingerir alimentos bajos en grasas saturadas, caminar diariamente, subir escaleras en lugar de usar el ascensor, desplazarnos caminando en lugar de coger el autobus y realizar ejercicio todos los días, es una mejor alternativa a largo plazo que una dieta estricta.*

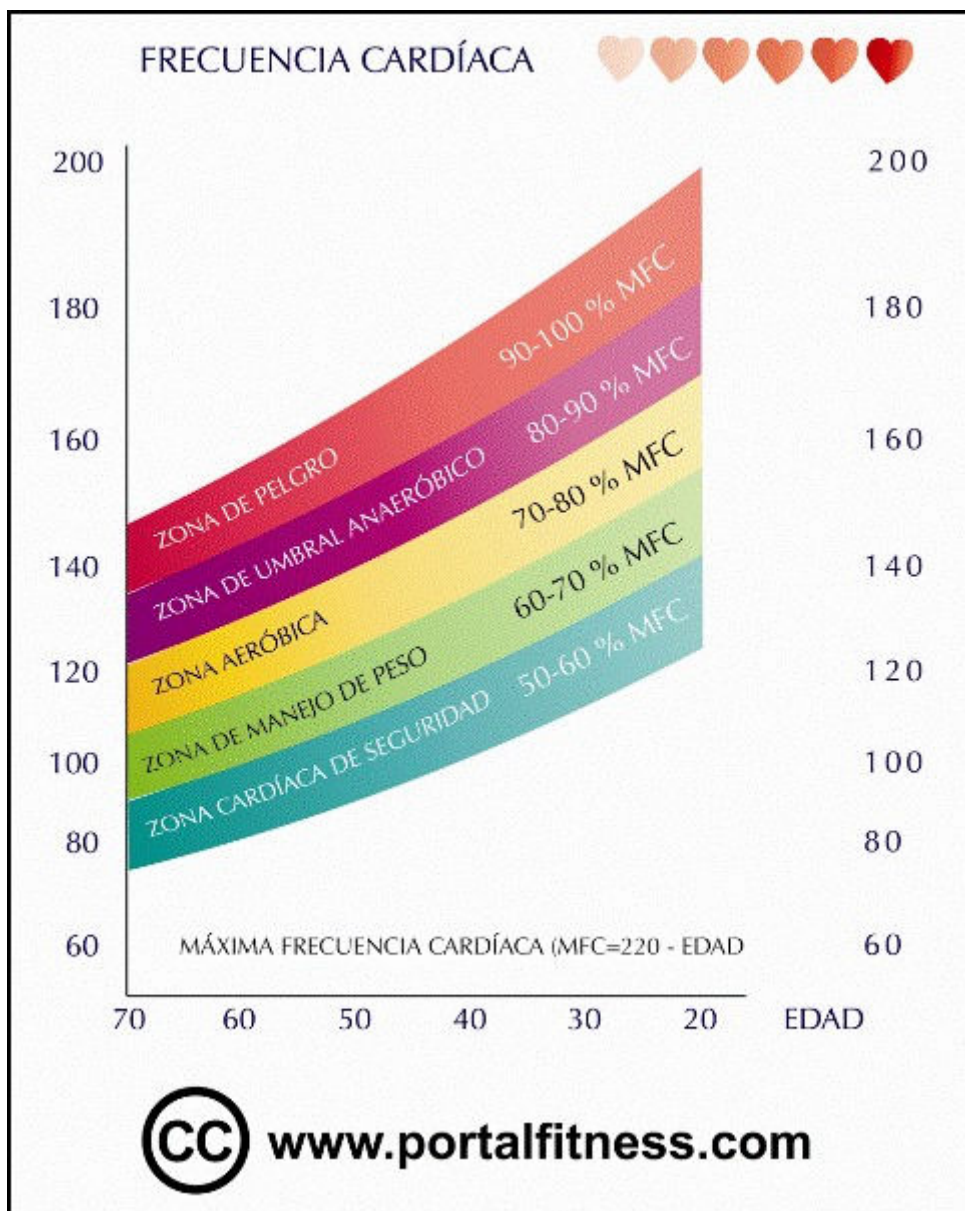
---

## La bicicleta como medio de transporte para evitar el sedentarismo

*Hay ciudades, como Barcelona, donde el ayuntamiento ofrece un servicio económico para que sus habitantes utilicen las bicicletas de la comuna por las bicisendas de la ciudad. Este tipo de iniciativas, son muy positivas para evitar el sedentarismo.*

---

## Entrenar con control de la Frecuencia Cardíaca



---

*Zona cardíaca de Seguridad (50 / 60 %)*

*Es utilizada por aquellas personas que ....*

---

*Zona de Manejo de Peso (60 / 70 % )*

*Es utilizada por todas aquellas personas que...*

---

*Zona Aeróbica (70 / 80 %)*

*Es la mejor opción para quienes quieran...*

---

*Zona Umbral Anaeróbico (80 / 90 %)*

*Mejora la capacidad anaeróbica queda restringida para...*

---

## Zona de Peligro (90 /100 %)

Exclusiva para atletas con...

---

Caminando a 8 km/h se consume las mismas calorías que corriendo a 11 km/h

*El andar es un ejercicio físico excelente, las personas que tienen esta costumbre por tienen una mejor calidad de vida que las personas sedentarias.*

*La gente suele caminar entre 4 y 5,5 km/h, pero podríamos caminar un poco más rápido ya que según estudios se determinó que caminando a 8 km/h se consumen las misma cantidad de calorías que corriendo a una velocidad de 11 km/h.*

*sesiones de entrenamiento de 20 a 30 minutos en un principio y de 30 a 60 minutos cuando estés en forma.*

*Realiza ejercicios que incluyan la movilización de grandes masas musculares, gastarás más calorías de esta forma.*

*Efectúa trabajo de musculación al menos 2 veces por semana, cuanto más masa muscular tengas, más calorías gastarás durante el día. El desarrollo muscular aumenta el metabolismo basal en reposo.*

*Aumenta la intensidad del ejercicio, tanto aeróbico como muscular, una vez que te adaptes al mismo. Evita que tu organismo se adapte al entrenamiento. Gastarás más calorías variando la intensidad y los ejercicios.*

---

## Alimentos ricos en vitamina A

Estas vitaminas pueden ser tóxicas si fueran consumidas en exceso, generalmente su peligrosidad aparece al consumir 10 veces las cantidades recomendadas. Esto es común en deportistas que por desconocimiento creen que mayores cantidades de vitaminas les producirán una mejor condición física y tolerancia al entrenamiento.

Su nombre químico es retinol. Esta vitamina no solo está presente en los alimentos de origen animal, también se encuentra en los vegetales como provitamina A, en forma de carotenos.

Tal vez la más importante función de la vitamina A sea la protección de la piel y su intervención en el proceso de la vista, otras funciones son la fabricación de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

El consumo de alimentos ricos en vitamina A es recomendable en personas propensas a padecer infecciones respiratorias (gripes, faringitis o bronquitis), problemas oculares (fotofobia, sequedad o ceguera nocturna) o con la piel seca y escamosa (acné incluido).

Es recomendable el consumo de vitamina A en personas sensibles a padecer:

- infecciones tales como gripes, bronquitis, faringitis
- problemas en la visión tales como fotofobia, sequedad en los ojos, ceguera nocturna

- Sequedad en la piel, acné etc.

La carencia de esta vitamina suele traer severos inconvenientes ya que puede producir ceguera nocturna, afectar las mucosas, sequedad en los ojos y en la piel etc.

Alimentos ricos en vitamina A	
<i>Cantidad recomendada por día: 800-1000 µg (como retinol)</i>	
Vísceras de animales	5800
Acedera	2100
Zanahorias	2000
Espinacas (cocidas)	1000
Perejil	1160
Mantequilla	970
Boniatos	670
Aceite de soja	583
Atún y bonito frescos o congelados	450
Quesos	240
Huevos	220
Otras verduras (tomates, lechugas, etc.)	130
<i>Cantidades expresadas en µg/100 gr. (Equivalentes de retinol).</i>	

---

### ¿Cuántas calorías se consumen nadando?

*Si vas a nadar aquí tienes una tabla con los consumos aproximados de calorías según cada estilo.*

*Ten en cuenta que estos datos no son exactos, ya que esta tabla no se adapta al peso, edad y nivel de entrenamiento de cada persona. Sin embargo, es un buen parámetro para que tengas en cuenta.*

Descarga el E-book completo con los 100 tips de Fitness y Pérdida de peso en: <http://www.fitness10.com/tips.htm>

Tiempo / Estilo	Braza	Espalda	Crol
20 minutos	250	240	190
30 minutos	380	360	290
40 minutos	500	480	385
50 minutos	630	600	480
60 minutos	750	720	575

---

**Descarga el E-book completo con los 100 tips de Fitness y Pérdida de peso en:**

**<http://www.fitness10.com/tips.htm>**