



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad es la ley de la vida. Un hombre que se acuesta y rechaza ejercitar sus miembros, en poco tiempo, perderá toda energía para utilizarlos. Es una ley de la naturaleza que cada facultad no usada se debilita y se pierde. Sin embargo, encontramos que hoy, hombres, mujeres e incluso niños hacen cada vez menos ejercicio.

El ejercicio periódico es de gran ayuda en la prevención de las enfermedades. Existe el dicho:

“El que no encuentra tiempo para hacer ejercicio, encuentra tiempo para estar enfermo”

El ejercicio es uno de los componentes más importantes del estilo de vida. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. El ejercicio no solo afecta el tiempo que vivimos, sino también cuan SANO vivimos.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

1. Mejora la capacidad aeróbica: Incrementa el número de glóbulos rojos, lo que significa más oxígeno y más combustible para las células. Como resultado la persona tiene mayor energía para trabajar y para resistir las enfermedades.
2. Previene el cáncer: Al traer más oxígeno a las células, el ejercicio disminuye el riesgo de ciertos cánceres como el de pecho y colon.
3. Fortalece el músculo cardíaco: Disminuye el ritmo del pulso en estado de reposo. El corazón trabaja menos y se prolonga la vida.
4. Promueve mejor circulación de la sangre: La sangre lleva oxígeno y sustancias nutritivas a todo el organismo. Además recoge los desechos metabólicos y los lleva a los riñones, los pulmones y la piel, en donde son eliminados.
5. Relaja los músculos tensos: ayuda a eliminar las emociones negativas que se han acumulado, reduciendo el enojo y la frustración.
6. Ayuda a la digestión: Promueve la actividad intestinal y reduce la constipación.
7. Fortalece los músculos huesos y ligamentos: Evita la pérdida de minerales de los huesos, por lo cual evita la osteoporosis.
8. Embellece la figura: Ayuda a deshacerse del exceso de grasa, moldeando la figura no solo al quemar calorías, sino al mejorar el metabolismo.
9. Retrasa el proceso de envejecimiento: Produce antioxidantes.

COMO APROVECHAR LA ACTIVIDAD FISICA

1. Elija un lugar y una hora del día que sea cómodo para hacer ejercicio y cumpla con su compromiso como si fuera una cita de negocios.
2. Haga ejercicio al aire libre tres veces por semana como mínimo. El ideal es hacer 30 minutos cada día de la semana. El ejercicio de gimnasio, por bien dirigido que sea, no puede sustituir a la recreación aeróbica.
3. Realice ejercicio de estiramiento unos 5 a 10 minutos para entrar en calor el estiramiento es importante para evitar los dolores y desgarres. Luego camine vigorosamente o corra unos 20 a 30 minutos, lo suficiente para aumentar el ritmo de su respiración.
Finalmente siga caminando con lentitud 5 minutos más.





ACTIVIDAD FÍSICA

4. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio comience con 5 a 10 minutos 3 veces por semana y vaya aumentando el tiempo y el esfuerzo con el paso de los días.

“La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan”

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

Con la ayuda de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue el ejercicio original de Dios para el hombre?
Rta. Génesis 2:15 _____
2. ¿Cuál es el concepto Bíblico sobre la pereza?
Rta. Eclesiastés 10: 18; Proverbios 13:4 _____
3. ¿Cómo podemos lograr una verdadera renovación de nuestro ser entero?
Rta. Isaías 40: 31; Proverbios 17:22 _____
4. Pablo compara la vida cristiana con el atleta en un estadio. ¿Qué nos recomienda?
Rta. Malaquías 1:11; 4:1,2 _____
5. Una linda técnica es para aprender a caminar con Dios. Las caminatas de oración son especiales para empezar cada día. ¿Quién lo hizo y le fue muy bien?
Rta. Deuteronomio 6:4-9; 1 Timoteo 2: 8 _____

MI DECISIÓN PERSONAL

“Agradecido con Dios con mi cuerpo, hoy decido empezar un plan regular de ejercicio que iré incrementando en tiempo e intensidad hasta lograr mi nivel óptimo”

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA

