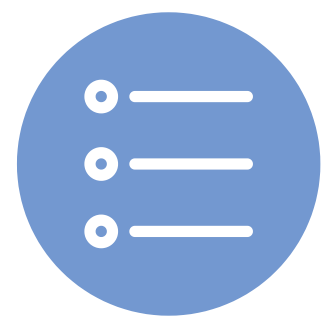


# EJERCICIO Y SALUD

**Víctor Díaz**



**@prohealth.vd**



# ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

**1**

**Importancia de mantener un estilo de vida activo en el gasto calórico y en la salud. Actividad física.**

**2**

**Perder peso vs perder grasa.**

**3**

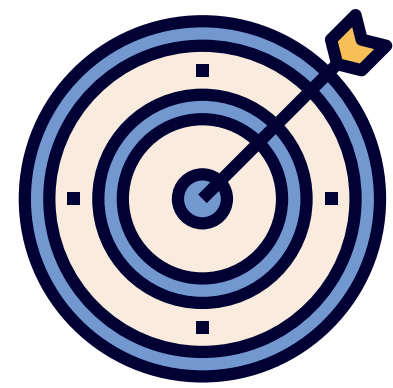
**Ejercicio: beneficios y recomendaciones.**



**Píldora de ejercicio diaria.**



**Programa de ejercicio en PDF.**



# OBJETIVOS

**Diferencia ejercicio y actividad física. ¿Por qué ambos son necesarios en un estilo de vida activo y nos acercan a nuestro objetivo?**

**Ejercicio más allá de la estética, ejercicio como medicina. Todo lo que puede hacer por tu salud (composición corporal, metabolismo, salud ósea, etc.).**

**Salir de aquí con ganas de incorporar el ejercicio en tu día a día.**

# IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA ACTIVO EN:



**PÉRDIDA DE GRASA**



**SALUD Y RIESGO DE MUERTE**

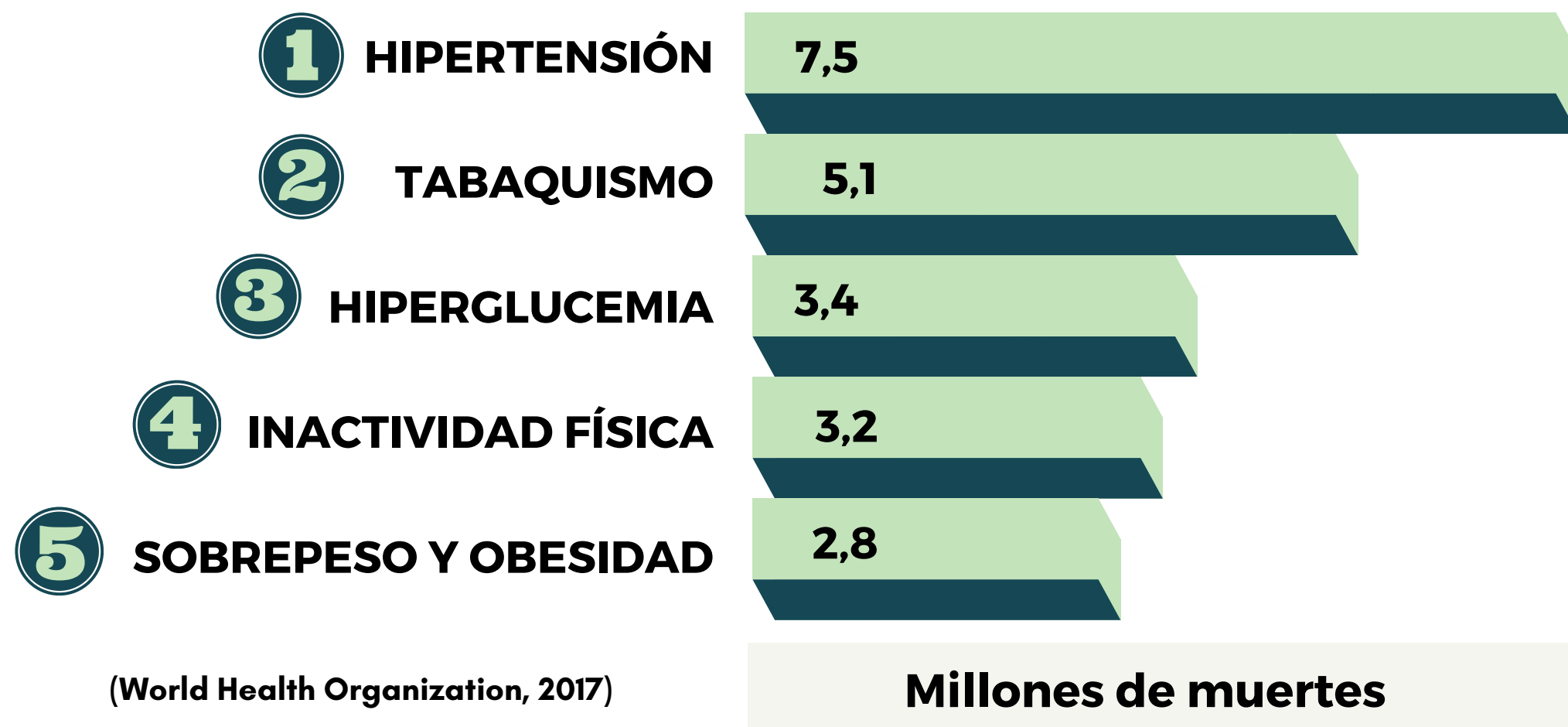


**MASA MUSCULAR Y FUERZA**



“

**El sedentarismo mata a más personas que todos los peligros que ves en la televisión.**



“

**La inactividad física es la cuarta causa de muerte a nivel mundial.**



1 de cada 4 adultos no alcanza niveles de AF recomendados.

Desde 1975 casi se ha triplicado el número de personas con obesidad.

2016: 1900 millones adultos con sobrepeso y 650 millones con obesidad (13% población mundial).

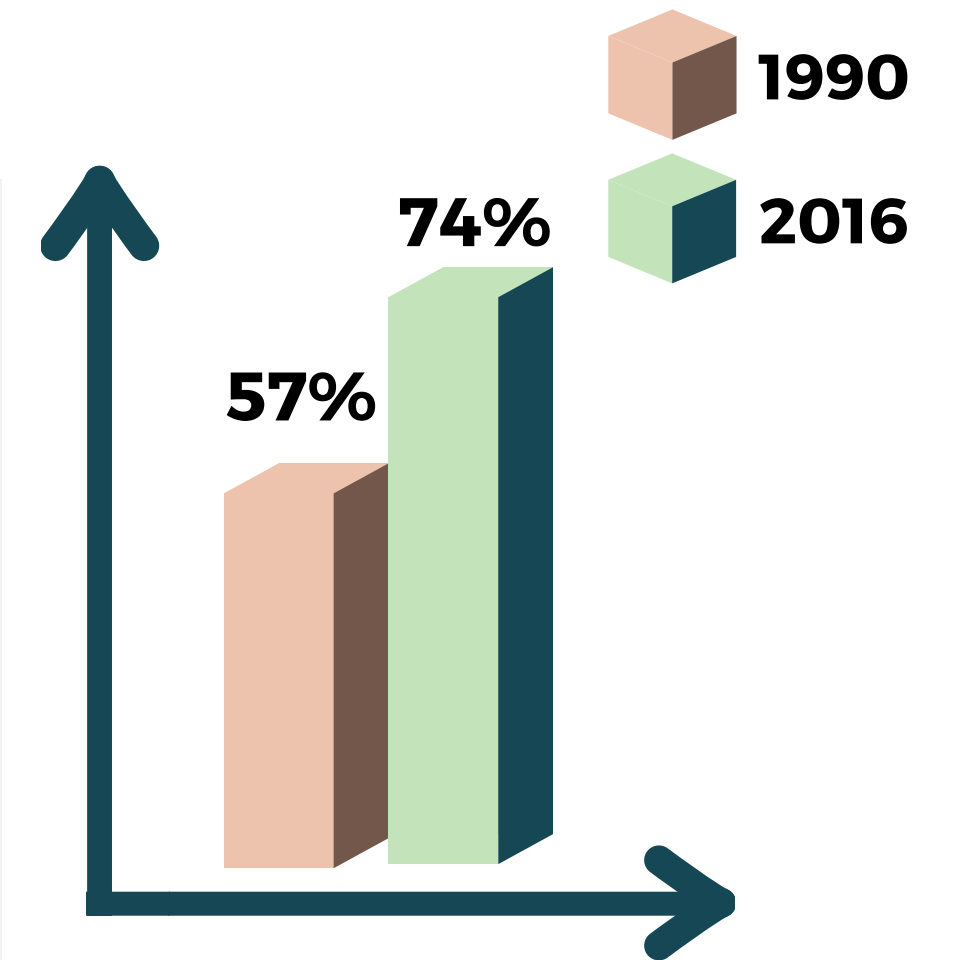
## ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO MAL?

“

Las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en todo el mundo con una prevalencia cada vez mayor en todos los grupos de edad.

“

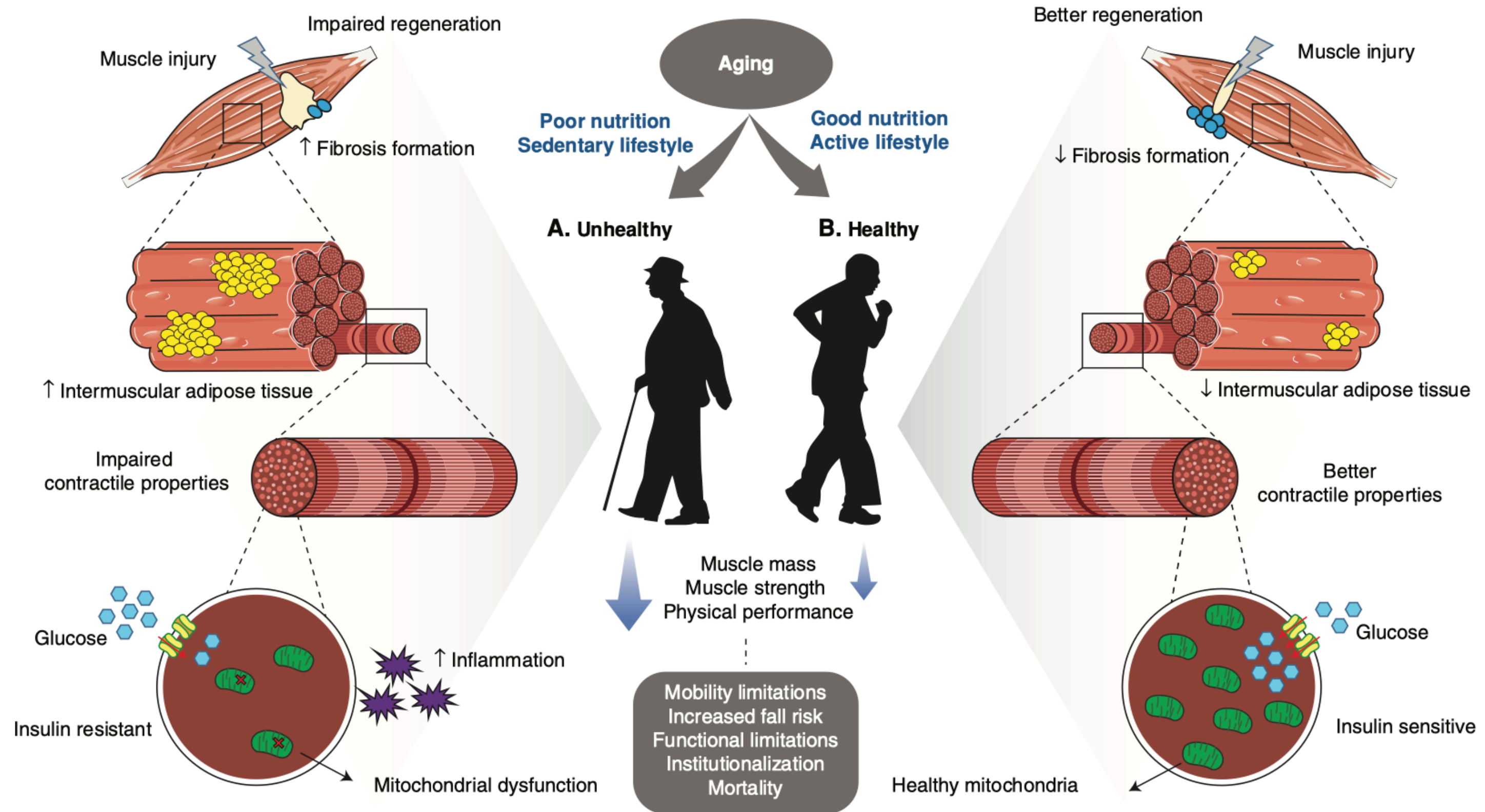
Hábitos nocivos como el tabaquismo, consumo de alcohol, mala alimentación e insuficiente actividad física tienen gran influencia en estas alarmantes cifras.



## MUERTES POR ENFERMEDAD CRÓNICA

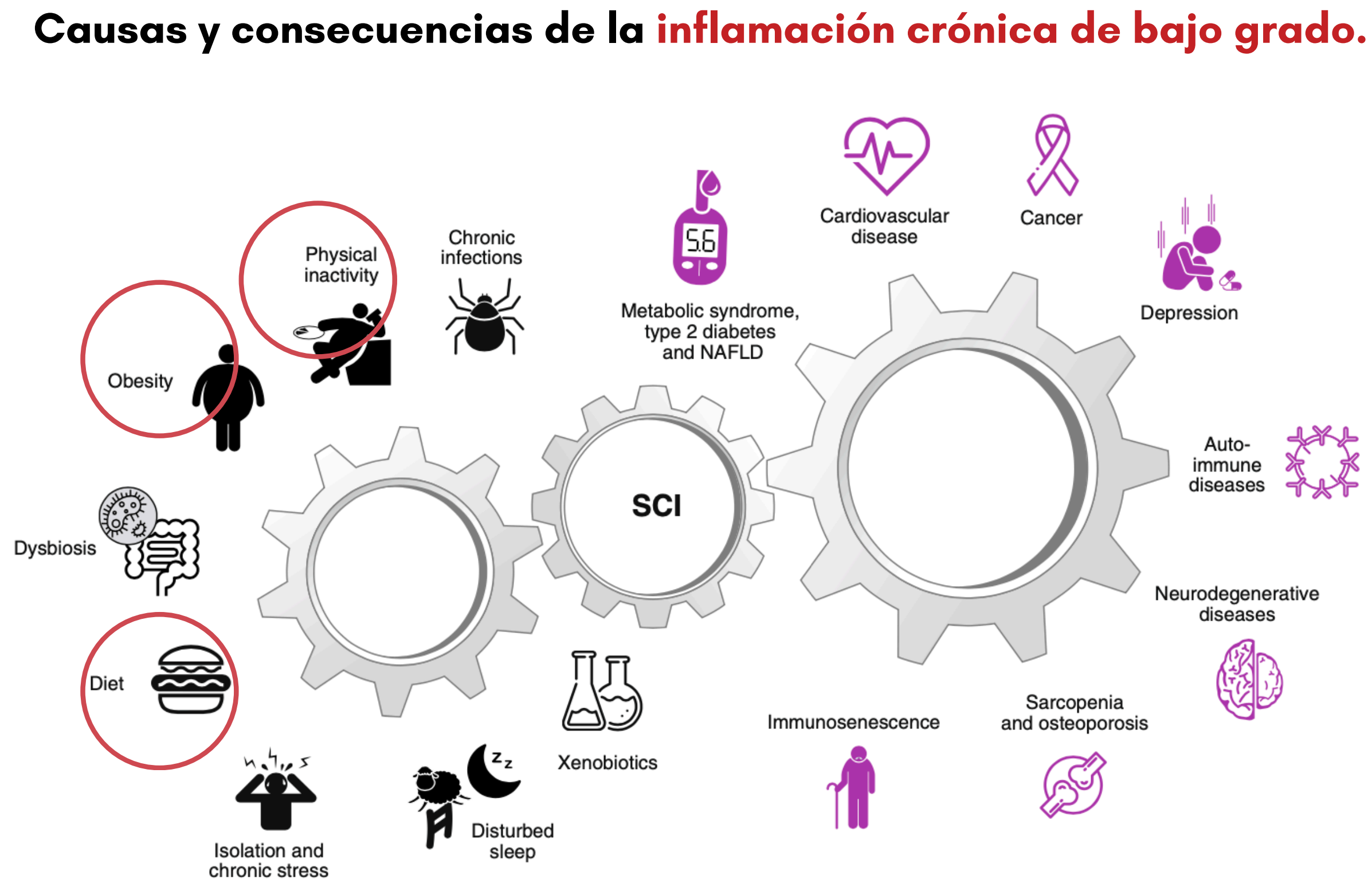
# Effects of Exercise and Aging on Skeletal Muscle

Giovanna Distefano<sup>1</sup> and Bret H. Goodpaster<sup>1,2</sup>



## Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span

David Furman<sup>1,2,3,4\*</sup>, Judith Campisi<sup>1,5</sup>, Eric Verdin<sup>6</sup>, Pedro Carrera-Bastos<sup>6</sup>, Sasha Targ<sup>4,7</sup>, Claudio Franceschi<sup>8,9</sup>, Luigi Ferrucci<sup>10</sup>, Derek W. Gilroy<sup>11</sup>, Alessio Fasano<sup>12</sup>, Gary W. Miller<sup>13</sup>, Andrew H. Miller<sup>14</sup>, Alberto Mantovani<sup>15,16,17</sup>, Cornelia M. Weyand<sup>18</sup>, Nir Barzilai<sup>19</sup>, Jorg J. Goronzy<sup>20</sup>, Thomas A. Rando<sup>20,21,22</sup>, Rita B. Effros<sup>23</sup>, Alejandro Lucia<sup>24,25</sup>, Nicole Kleinsteuber<sup>26,27</sup> and George M. Slavich<sup>28</sup>



**Actividad  
física**

**VS**

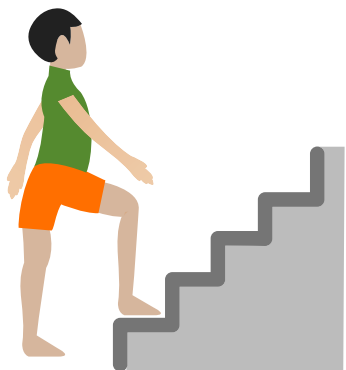
**Ejercicio**

**Movimiento corporal que  
incrementa el gasto  
calórico**

**AF repetida, planificada y  
estructurada con el fin de  
mantener o mejorar la  
condición física.**

**Movimiento  
(actividad física)**

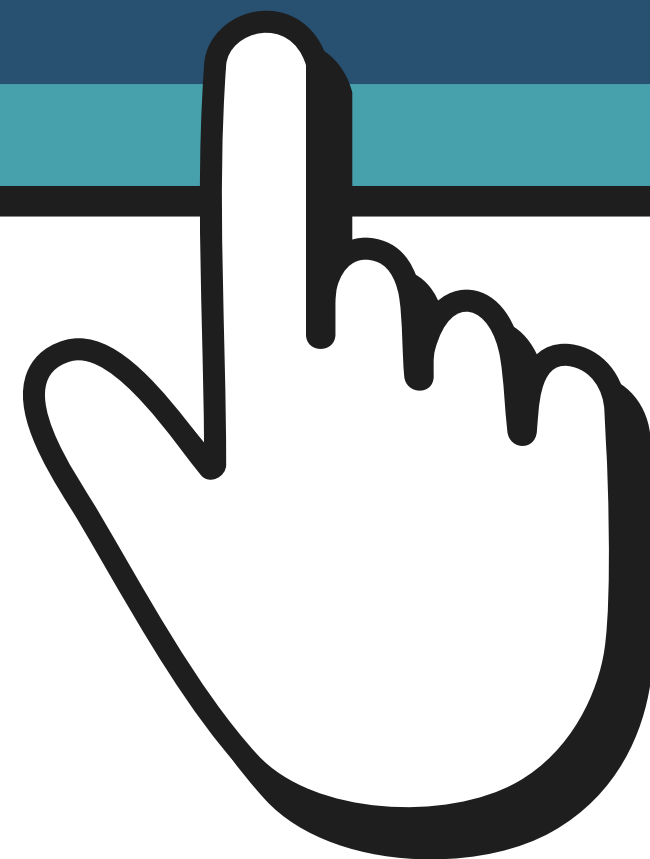
**Ejercicio**



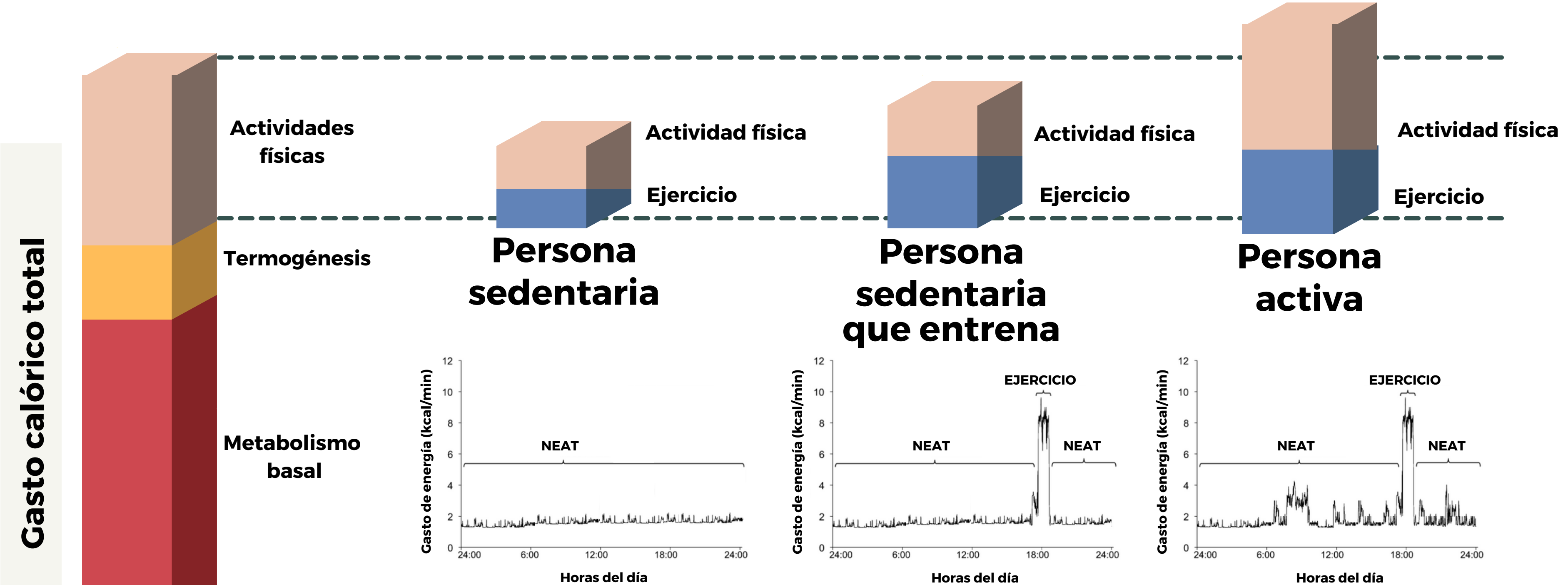




**MOTIVATION**

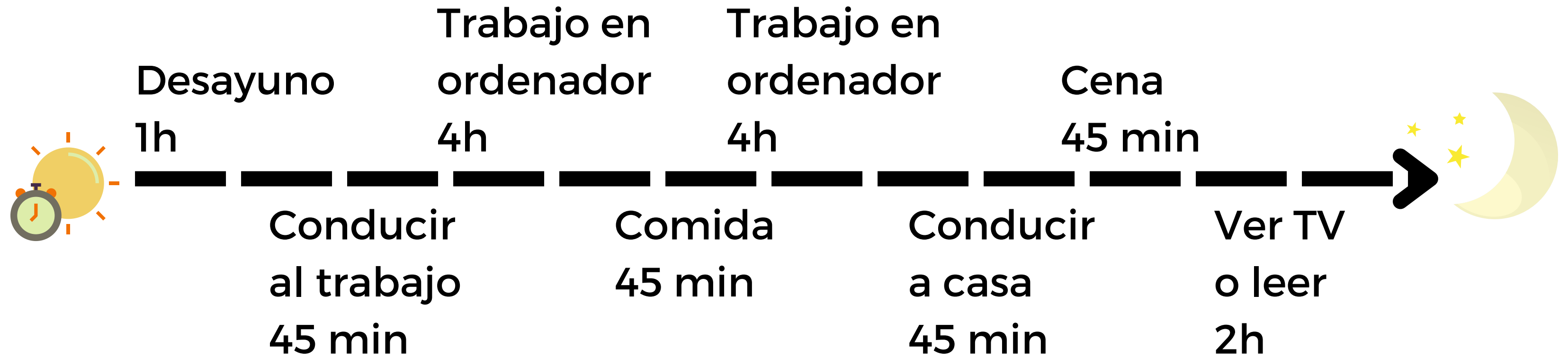


# Llevar un estilo de vida activo impacta más que el ejercicio en tu gasto calórico diario.



La hora que pasas haciendo ejercicio  
representa solo un pequeño % de tu gasto  
calórico diario. Recuerda que el día tiene 24h.





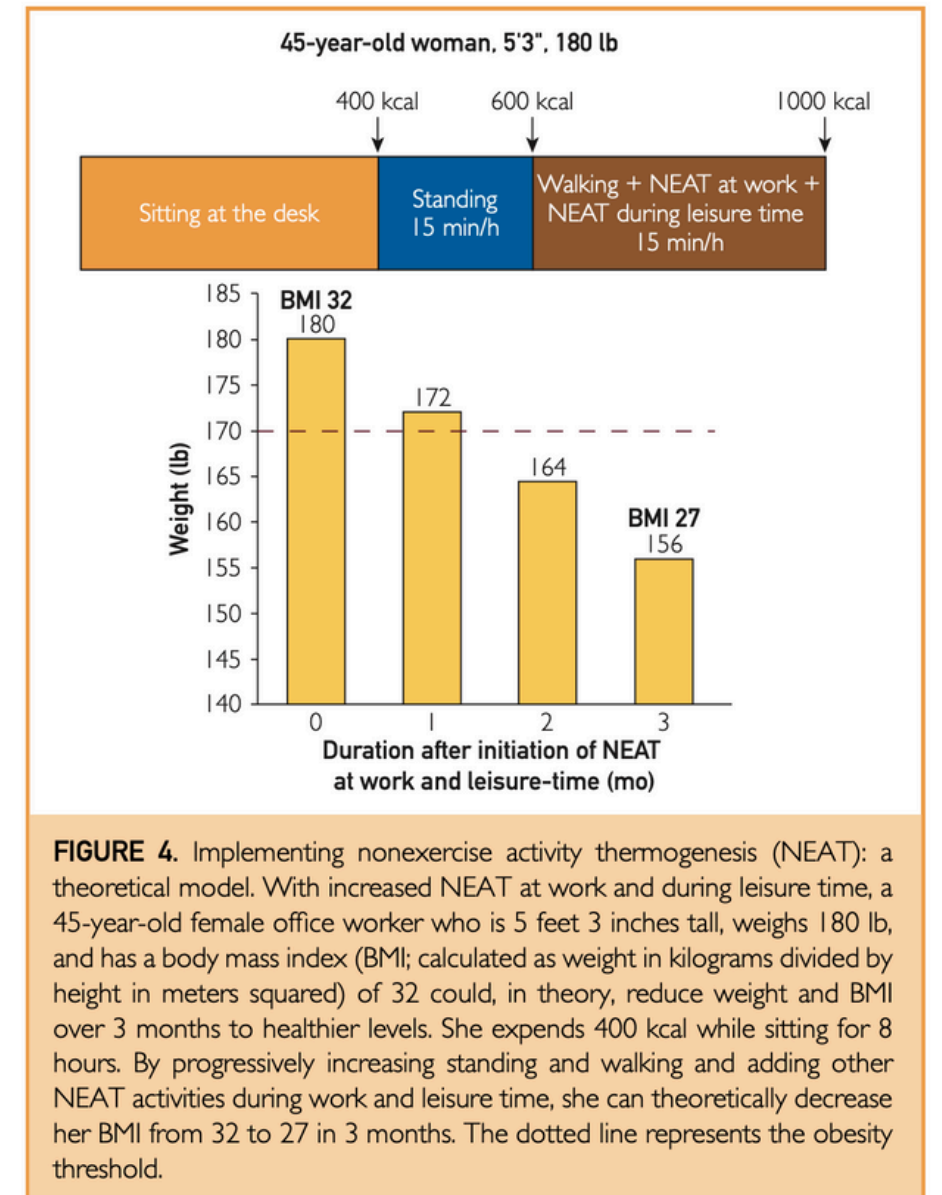
REVIEW

## Nonexercise Activity Thermogenesis in Obesity Management

Pedro A. Villablanca, MD, MSc; Jorge R. Alegria, MD; Farouk Mookadam, MBChB, MSc; David R. Holmes Jr, MD; R. Scott Wright, MD; and James A. Levine, MD, PhD

- Levantarse durante la jornada laboral.
- Introducir +pasos durante tiempo de ocio y de trabajo.

↑ Gasto calórico ↓ IMC



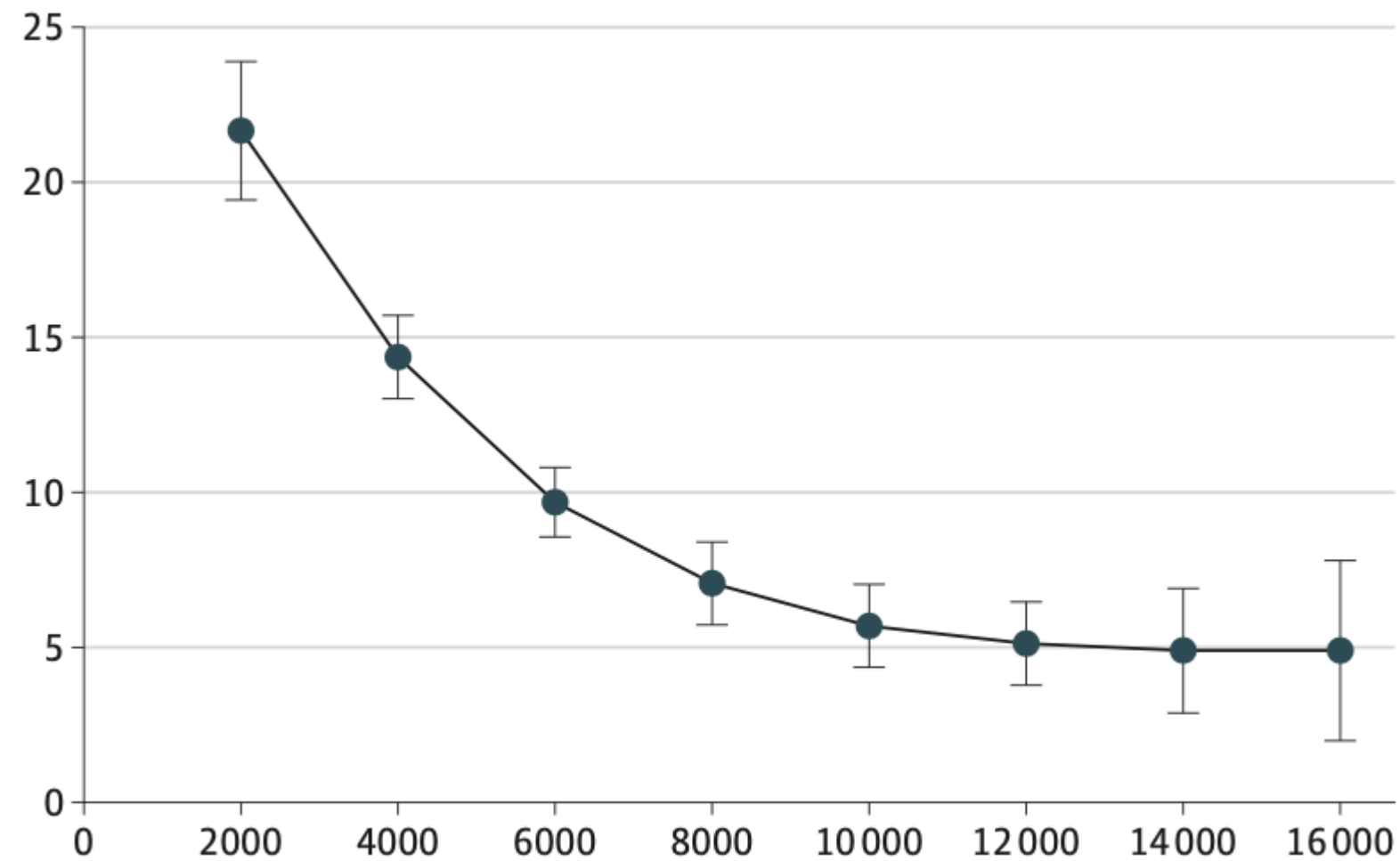
# Si no lo haces por tu figura, házlo por tu salud.

Research

JAMA | Original Investigation

**Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults**

Pedro F. Saint-Maurice, PhD; Richard P. Troiano, PhD; David R. Bassett Jr, PhD; Barry I. Graubard, PhD; Susan A. Carlson, PhD; Eric J. Shiroma, ScD; Janet E. Fulton, PhD; Charles E. Matthews, PhD



Número de pasos diarios

“

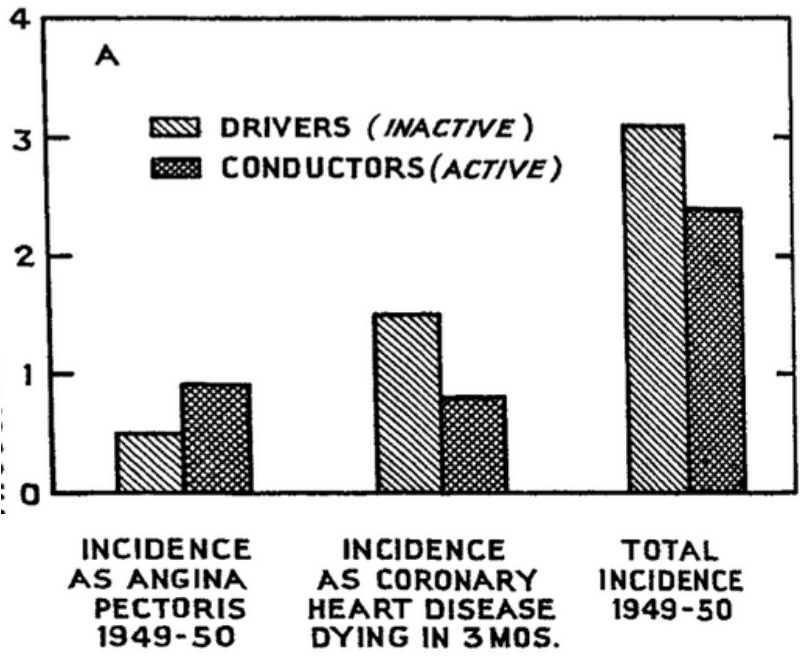
**Las personas que caminan más tienen menos riesgo de mortalidad.**

“

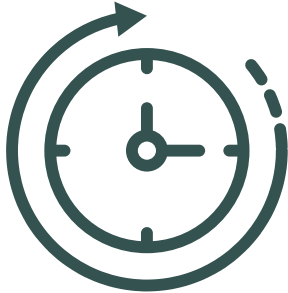
**Puede ayudarte no solo a perder grasa sino también a mejorar tu salud general, mejorando el entorno metabólico y previniendo la aparición de enfermedades.**

# Esto no es nuevo, lo sabemos desde hace mucho.

CORONARY HEART-DISEASE AND  
PHYSICAL ACTIVITY OF WORK  
J. N. MORRIS J. A. HEADY  
M.A. Glasg., M.R.C.P., D.P.H. M.A. Oxf  
OF THE SOCIAL MEDICINE RESEARCH UNIT, MEDICAL RESEARCH  
COUNCIL  
P. A. B. RAFFLE  
M.D. Lond., D.P.H., D.I.H.  
OF THE MEDICAL DEPARTMENT, LONDON TRANSPORT EXECUTIVE  
C. G. ROBERTS J. W. PARKS  
B.A., M.D. Camb. M.B.E., M.D. Camb., D.C.H.  
OF THE TREASURY MEDICAL SERVICE



Los **revisores de los autobuses** de Londres tenían menor riesgo de enfermedad coronaria y mortalidad precoz que los **conductores**.



1953



1975



## The New England Journal of Medicine

©Copyright, 1975, by the Massachusetts Medical Society

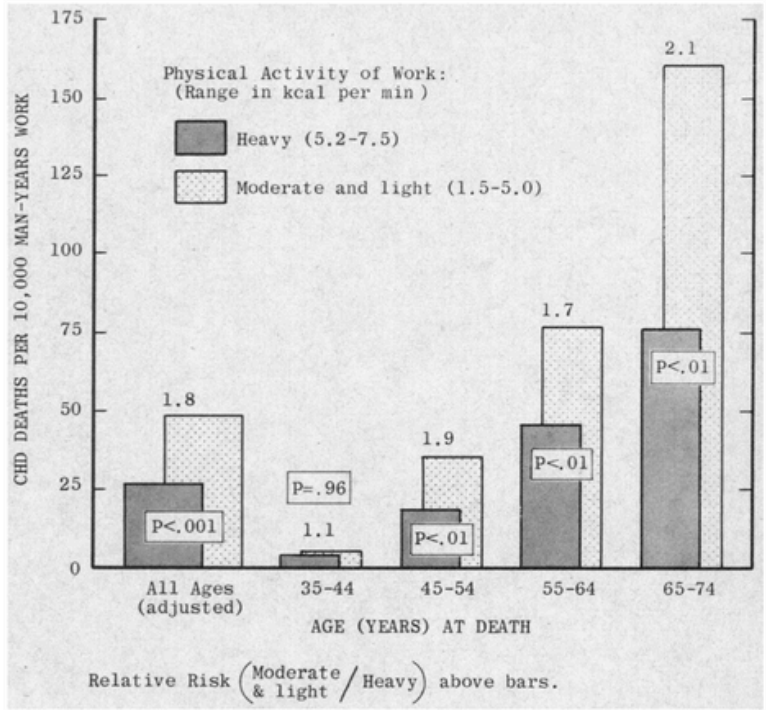
Volume 292

MARCH 13, 1975

Number 11

### WORK ACTIVITY AND CORONARY HEART MORTALITY

RALPH S. Paffenbarger, Jr., M.D., and WAYNE E. Hale, A.B.



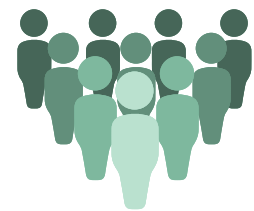
Los **estibadores del puerto** de San Francisco tenían menor riesgo de enfermedad coronaria y mortalidad precoz que los que trabajaban en **oficinas**.

# Moverse es un seguro de vida.

> JAMA Intern Med. 2022 Jan 24;e217755. doi: 10.1001/jamainternmed.2021.7755.  
Online ahead of print.

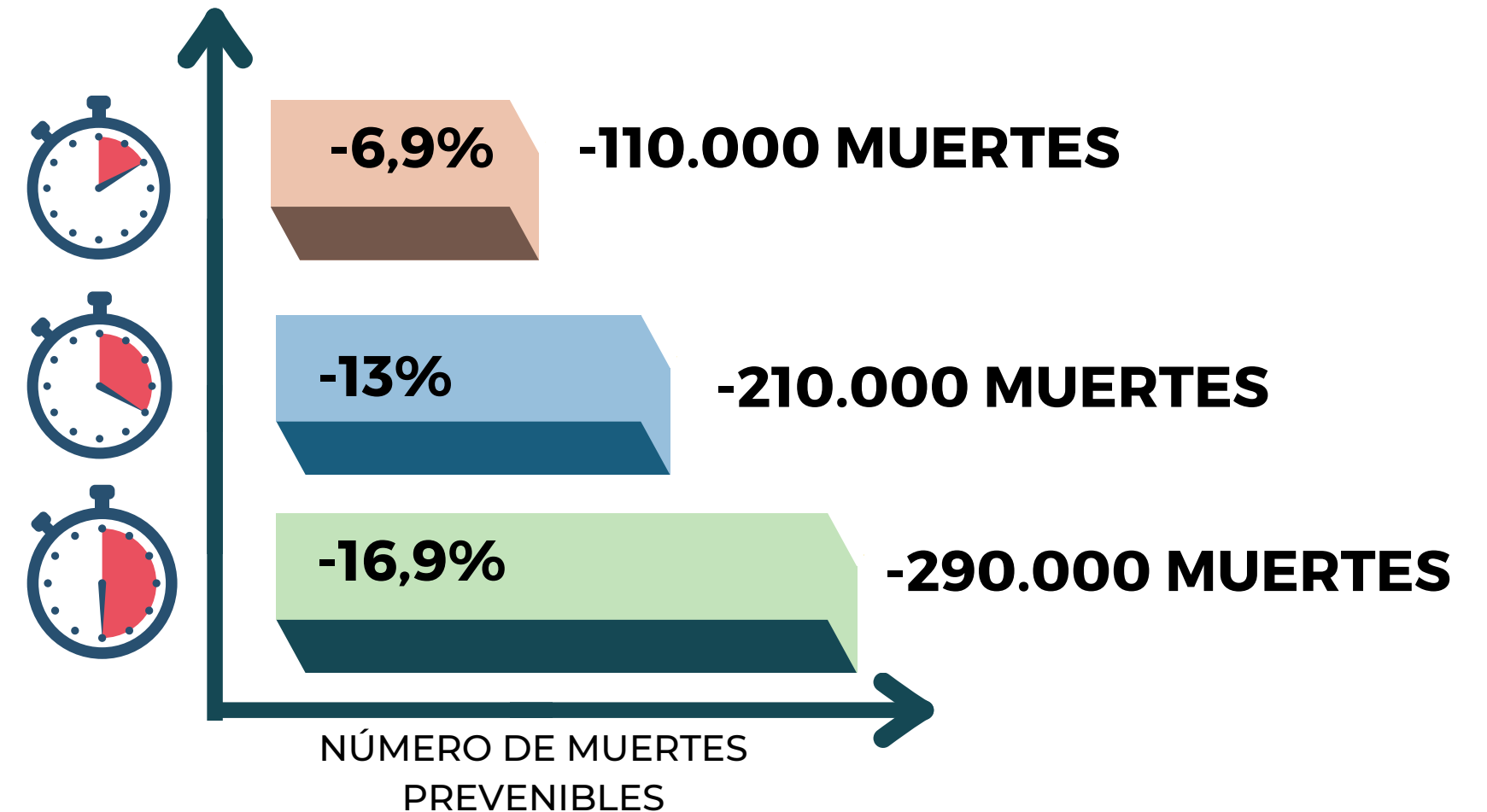
## Estimated Number of Deaths Prevented Through Increased Physical Activity Among US Adults

Pedro F Saint-Maurice <sup>1</sup>, Barry I Graubard <sup>1</sup>, Richard P Troiano <sup>2</sup>, David Berrigan <sup>2</sup>,  
Deborah A Galuska <sup>3</sup>, Janet E Fulton <sup>3</sup>, Charles E Matthews <sup>1</sup>



**Más de 4800 personas.**  
**Seguimiento medio de 10 años.**

Sólo en EEUU se podrían evitar más de **110.000 muertes** al año si las personas hicieras 10 minutos más al día de actividad física moderada-vigorosa.



Cada incremento de 10 minutos al día de AF se asoció con una **disminución del 6,9%, 13% y 16,9%** del número de muertes al año, respectivamente.



# Reducir el número de pasos diarios reduce la síntesis proteica muscular, altera nuestra sensibilidad a la insulina y aumenta los marcadores inflamatorios.



10 a 28 días

=

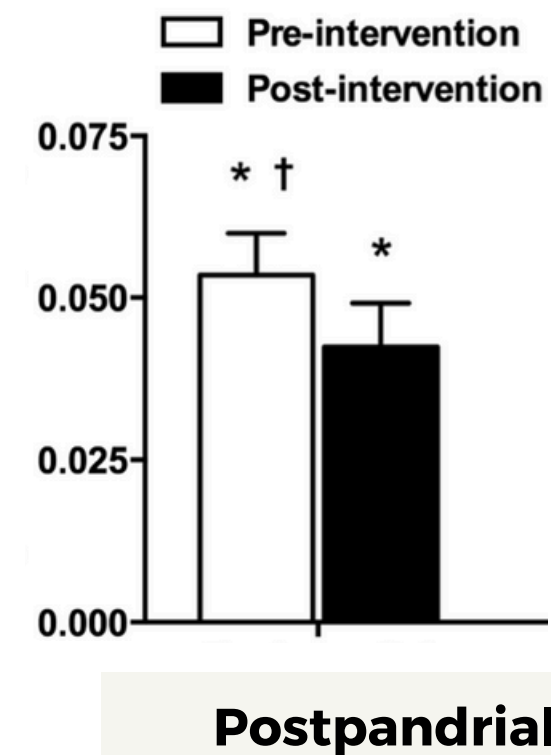
- ↓ 4-10% masa muscular
- ↓ 15% fuerza
- ↓ 30-50% síntesis proteica muscular

ORIGINAL ARTICLE  
Endocrine Research

## Two Weeks of Reduced Activity Decreases Leg Lean Mass and Induces "Anabolic Resistance" of Myofibrillar Protein Synthesis in Healthy Elderly

Leigh Breen, Keith A. Stokes, Tyler A. Churchward-Venne, Daniel R. Moore, Stephen K. Baker, Kenneth Smith, Philip J. Atherton, and Stuart M. Phillips

Síntesis proteica muscular



14 días

<1500 pasos/día

- ↓ Masa muscular
- ↑ Resistencia a la insulina
- ↑ Inflamación sistémica

Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud

*Physical activity recommendations:  
A message for the health professional*

*Recomendações de atividade física:  
uma mensagem para o profissional de saúde*

Sandra Marcela Mahecha Matsudo<sup>1\*</sup>

**Tabla 4. Recomendación de actividad física para la promoción de la salud en pasos de acuerdo con la edad cronológica**

|                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Niños                                                            | 13.000          |
| Adultos                                                          | > 7.500         |
| Adultos con exceso de peso/obesidad                              | 12.000 - 15.000 |
| Adulto mayor inactivo                                            | 7.100 – 8.000   |
| Adulto mayor inactivo con limitación física o enfermedad crónica | 4.600 – 5.500   |

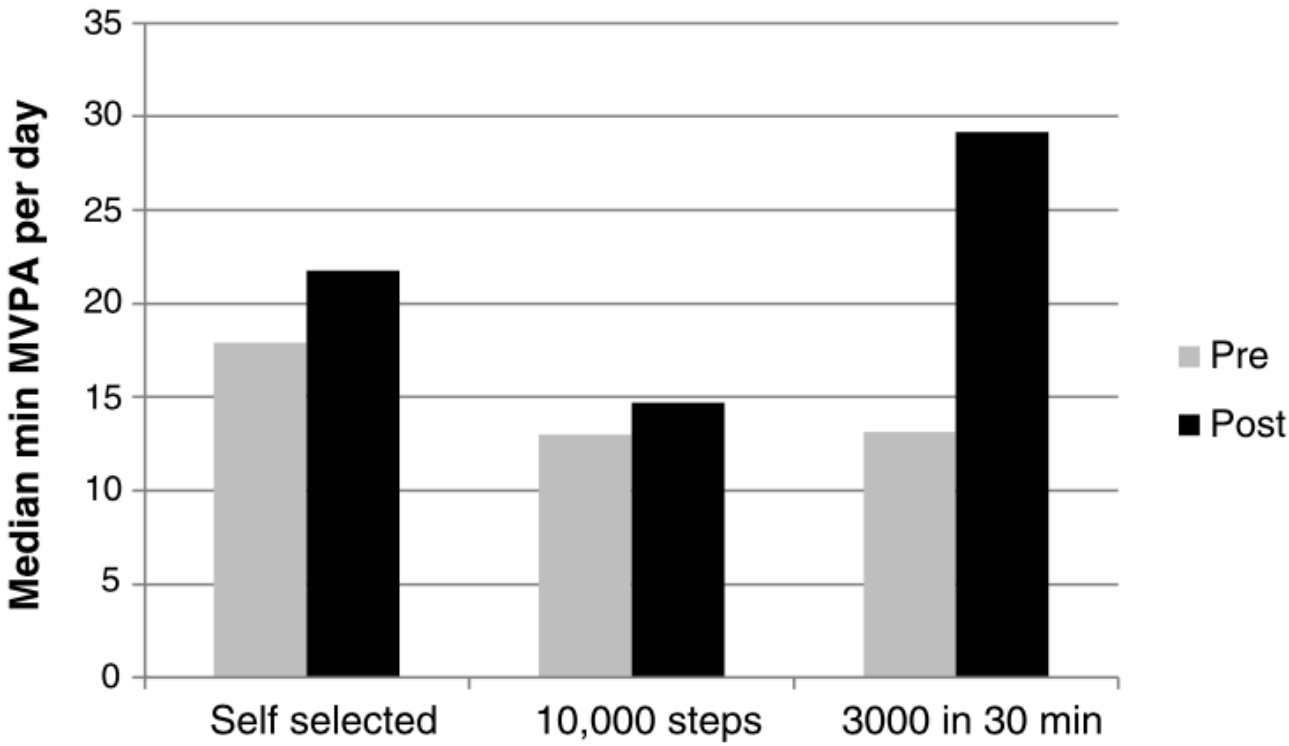




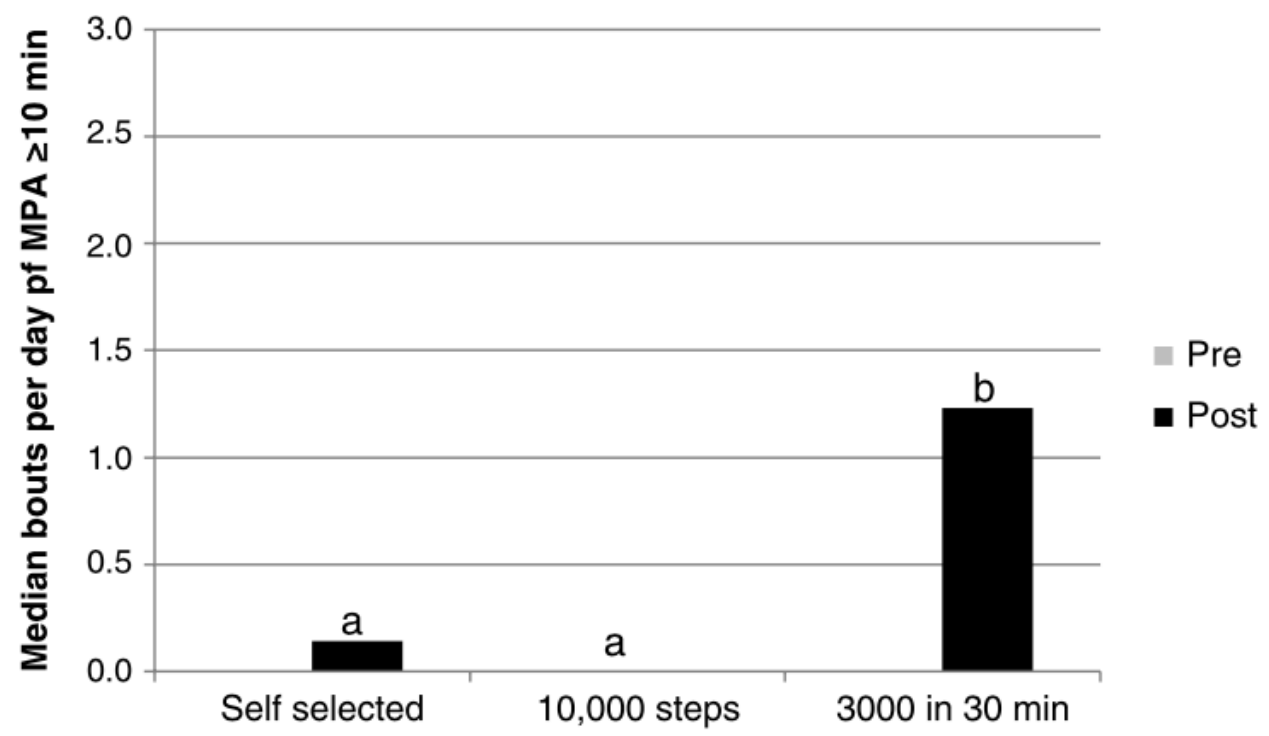
# AF ESTRUCTURADA (cadencia pasos) + AF ESPONTÁNEA

## Using Step Cadence Goals to Increase Moderate-to-Vigorous-Intensity Physical Activity

SIMON J. MARSHALL<sup>1</sup>, VIRGINIE NICAISE<sup>2</sup>, MING JI<sup>3</sup>, CAROLINA HUERTA<sup>3</sup>, JOHN HAUBENSTRICKER<sup>4</sup>, SUSAN S. LEVY<sup>4</sup>, BARBARA AINSWORTH<sup>5</sup>, and JOHN E. ELDER<sup>3</sup>



Mujeres con factores de riesgo para desarrollar síndrome metabólico.



Asegurar y garantizar un mínimo de **3.000 a 6.000 pasos diarios de actividad física “estructurada”** puede ser un buen punto de partida. Ese número de pasos puede contrarrestar el tiempo sedentario si le sumamos otros **2500-5000 pasos propios de la actividad física espontánea** asociada a nuestro día a día.

 **HHS Public Access**  
Author manuscript  
Med Sci Sports Exerc. Author manuscript; available in PMC 2020 June 01.  
Published in final edited form as:  
Med Sci Sports Exerc. 2019 June ; 51(6): 1206–1212. doi:10.1249/MSS.0000000000001932.  
  
**Daily Step Counts for Measuring Physical Activity Exposure and Its Relation to Health**  
  
William E. Kraus<sup>1</sup>, Kathleen F. Janz<sup>2</sup>, Kenneth E. Powell<sup>3</sup>, Wayne W. Campbell<sup>4</sup>, John M. Jakicic<sup>5</sup>, Richard P. Troiano<sup>6</sup>, Kyle Sprow<sup>7</sup>, Andrea Torres<sup>7</sup>, Katrina L. Piercy<sup>8</sup>, and 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee

**PERDER  
PESO**

**VS**

**PERDER  
GRASA**



**¿QUÉ NOS INTERESA MÁS?**

“

# Olvídate de perder peso, se trata de perder grasa y mejorar tu composición corporal.



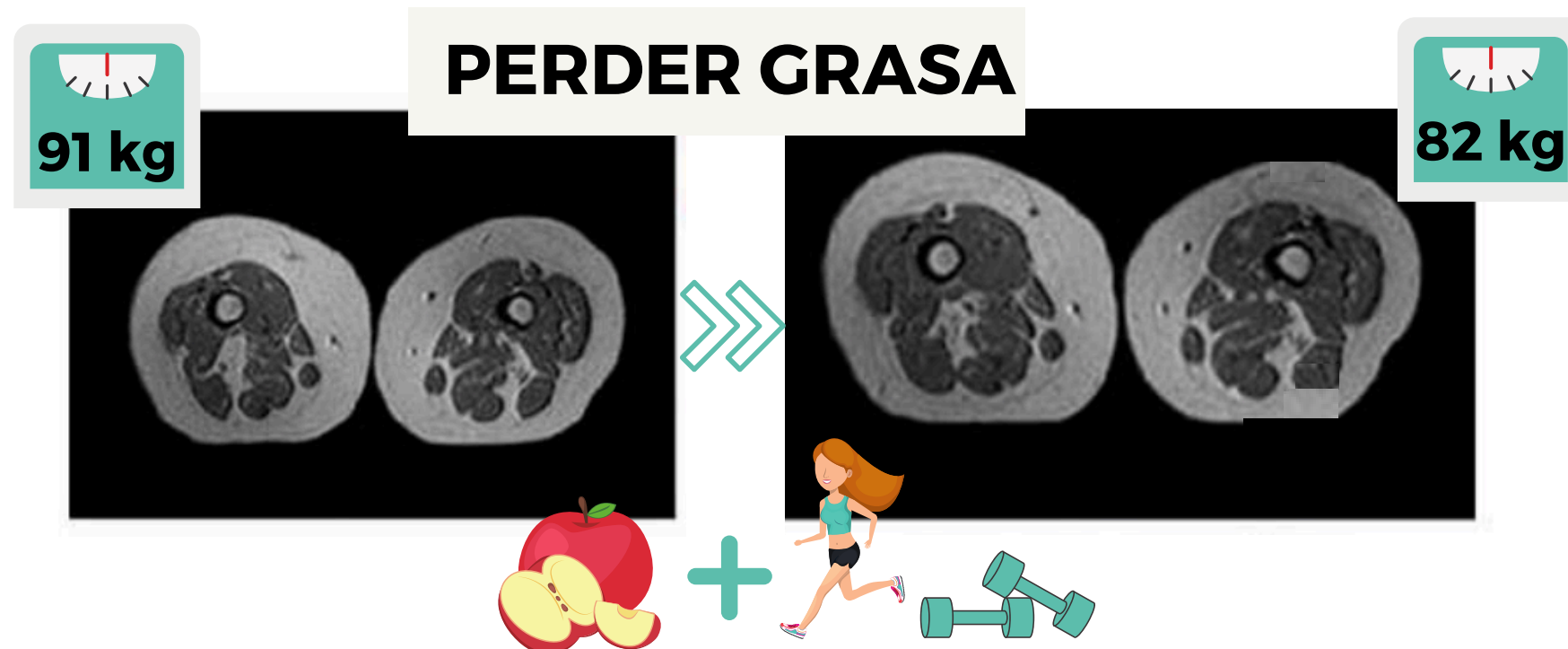
(Bouchonville et al, 2014)

**SOLO DIETA**  
- 30% grasa  
- 10% músculo

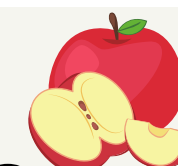


=

- SALUD  
+ PROBABILIDAD  
RECUPERAR EL PESO



**DIETA + EJERCICIO**  
- 18% grasa  
+4% músculo



=

+ FUERZA  
+ SALUD  
MEJOR COMPOSICIÓN  
CORPORAL

# EJERCICIO

-  **PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO ENFERMEDADES**
-  **ENVEJECIMIENTO: PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR**
-  **RELACIÓN ENTRE FUERZA Y SALUD**
-  **BENEFICIOS DEL EJERCICIO DE FUERZA**
-  **SALUD METABÓLICA Y CARDIOVASCULAR**
-  **EJERCICIO DE FUERZA Y SALUD ÓSEA**
-  **PERDER GRASA: TIPOS DE EJERCICIO**

# “El ejercicio es medicina.”

*Scand J Med Sci Sports 2015; (Suppl. 3) 25: 1–72  
doi: 10.1111/sms.12581*

© 2015 The Authors. Scandinavian Journal of Medicine &  
Science in Sports published by John Wiley & Sons Ltd  
SCANDINAVIAN JOURNAL OF  
MEDICINE & SCIENCE  
IN SPORTS

**Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy  
in 26 different chronic diseases**

B. K. Pedersen<sup>1</sup>, B. Saltin<sup>2</sup>

**Se posiciona cada vez más como  
alternativa en la prevención y  
tratamiento de numerosas  
patologías y ha demostrado  
beneficios en múltiples  
parámetros de salud.**

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA

### PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PATOLOGÍAS COMO



ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES



ENFERMEDADES  
NEUROLÓGICAS



ENFERMEDADES  
METABÓLICAS



TRASTORNOS DEL TEJIDO  
MÚSCULO- ESQUELÉTICO



ENFERMEDADES  
AUTOINMUNES



CÁNCER



“ **El músculo es mucho más que un tejido que mejora nuestra estética: es salud, te ayuda a vivir más y mejor.** ”



La **pérdida progresiva de masa muscular** comienza sobre los 40 años. Se estima en una pérdida del 8% por década hasta la edad de 70 años y luego aumenta al 15% por década.



European Journal of Internal Medicine xxx (2015) xxx-xxx



Contents lists available at ScienceDirect

European Journal of Internal Medicine

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ejim](http://www.elsevier.com/locate/ejim)



Review Article

Muscular strength as a strong predictor of mortality: A narrative review

Konstantinos A. Volaklis <sup>a,b,\*</sup>, Martin Halle <sup>a,c</sup>, Christa Meisinger <sup>d</sup>



**La fuerza y la masa muscular son buenos indicadores del riesgo de mortalidad.**

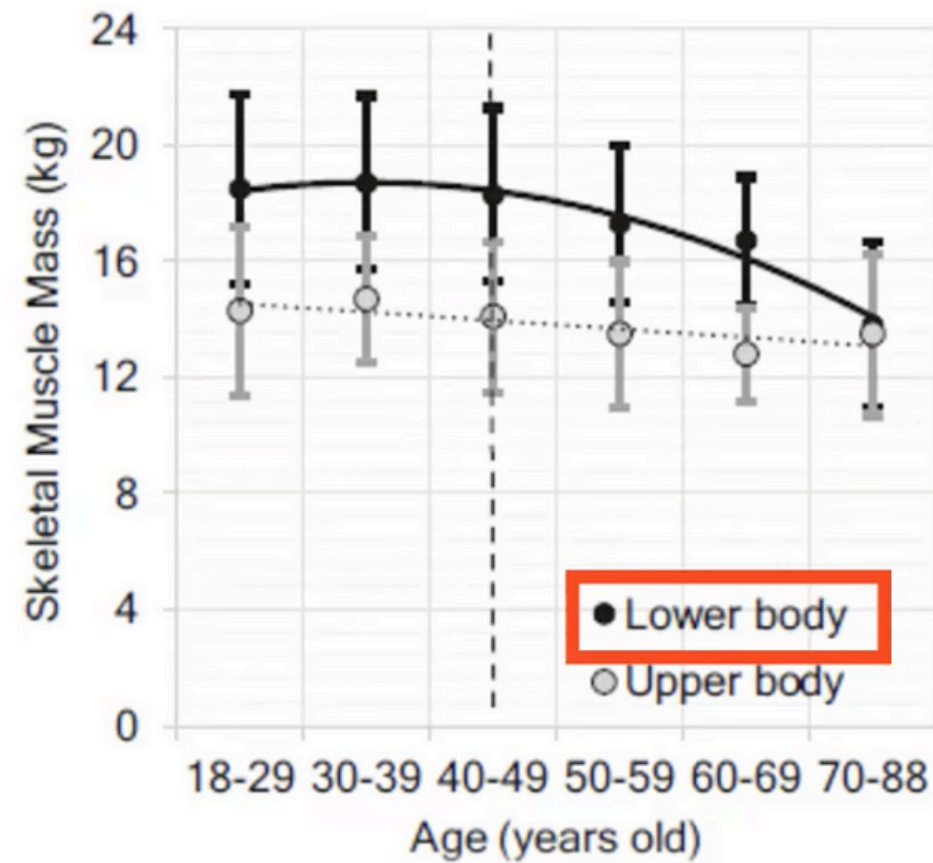
## Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18–88 yr

IAN JANSSEN,<sup>1</sup> STEVEN B. HEYMSFIELD,<sup>2</sup> ZIMIAN WANG,<sup>2</sup> and ROBERT ROSS<sup>1</sup>

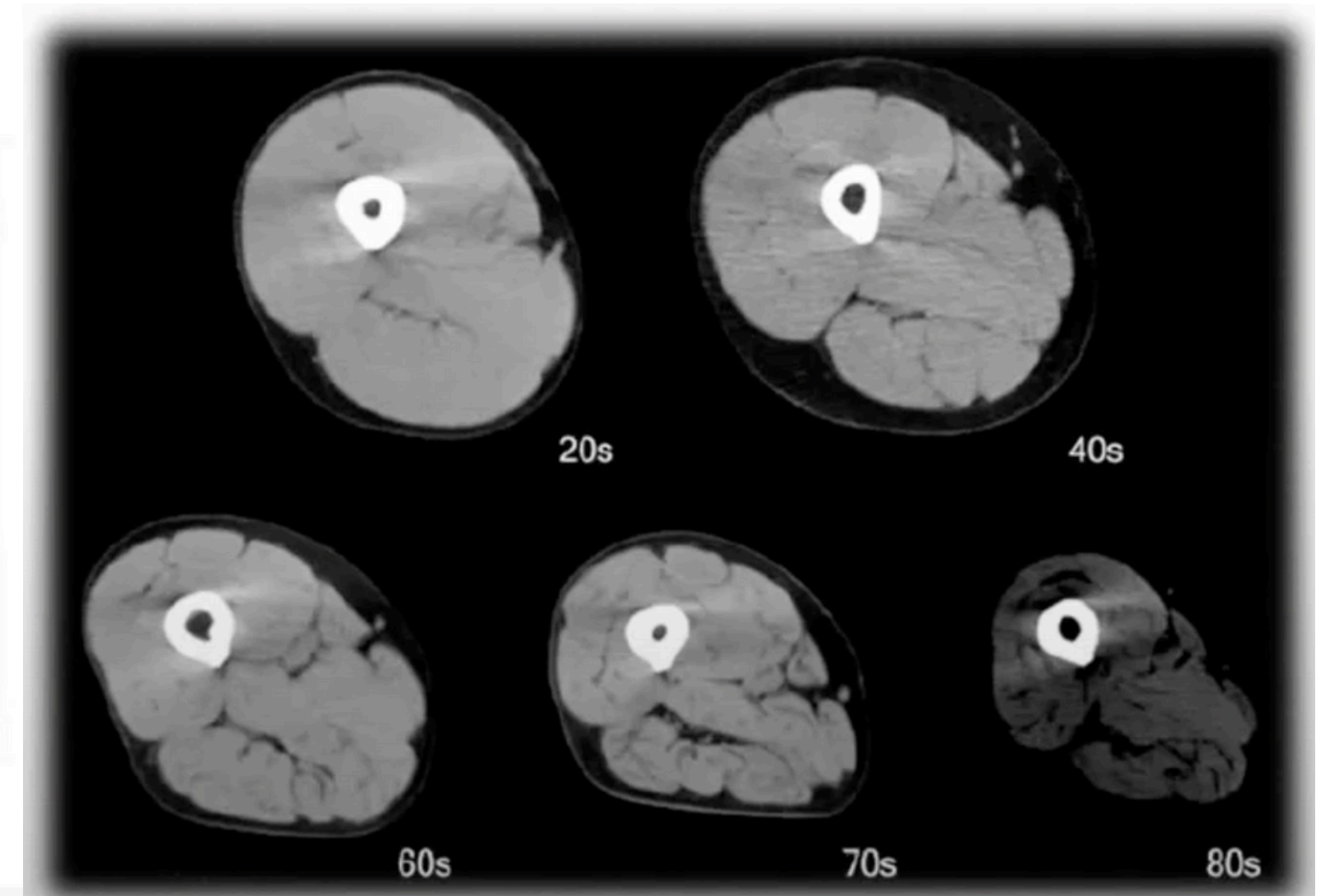
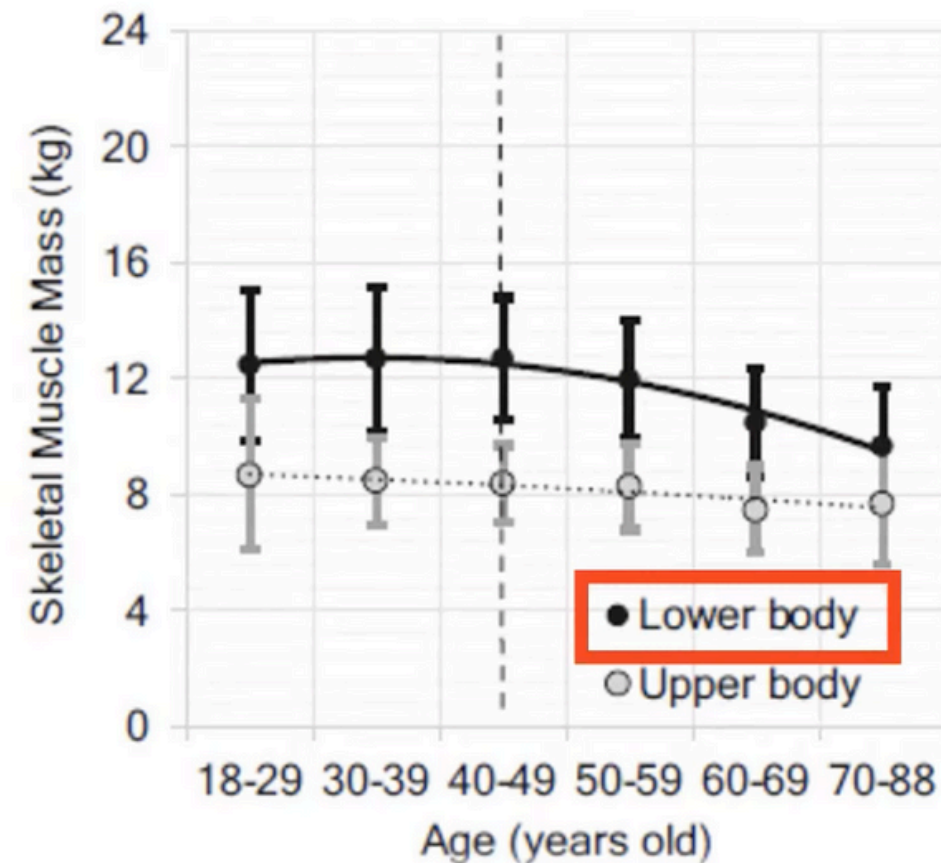
<sup>1</sup>School of Physical and Health Education, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada K7L 3N6; and <sup>2</sup>Obesity Research Center, St. Luke's/Roosevelt Hospital, Columbia University, College of Physicians and Surgeons, New York, New York 10025

# ¡Cuidado con las piernas!

A) Men



B) Women





## The Hallmarks of Aging

Carlos López-Otín,<sup>1</sup> Maria A. Blasco,<sup>2</sup> Linda Partridge,<sup>3,4</sup> Manuel Serrano,<sup>5,\*</sup> and Guido Kroemer<sup>6,7,8,9,10</sup>

El ejercicio impacta sobre diferentes biomarcadores de envejecimiento (disfunción mitocondrial, longitud telomérica, etc.).

### "Mitocondriopatas" (Dr. Carlos Saavedra).

Enfermedades como el cáncer, diabetes, obesidad se sabe que existe un daño a nivel mitocondrial. El ejercicio es capaz de regular, modular y mejorar las mitocondrias.



# “Aumentar tu fuerza, protege tu salud.”



“Menores niveles de fuerza aumentan el riesgo de mortalidad por diferentes causas.”



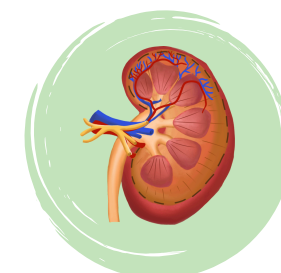
ENFERMOS CRÍTICOS

106%



CÁNCER

140%



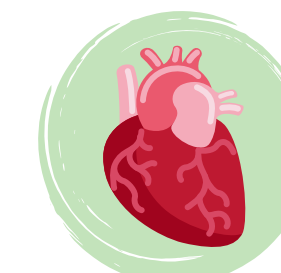
ENFERMEDAD RENAL

84%



ENFERMEDAD PULMONAR

36%



ENFERMEDAD METABÓLICA O VASCULAR

64%

“Aumentar solo 5kg los niveles de fuerza disminuye el riesgo de mortalidad.”



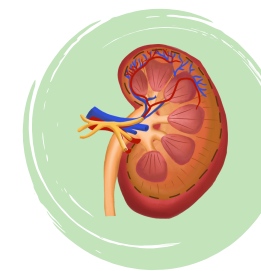
MORTALIDAD POR TODAS LAS CAUSAS

28%



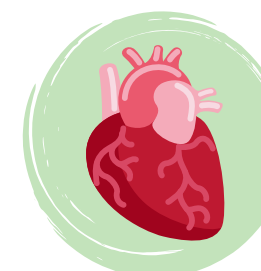
ENFERMOS CRÍTICOS

22%



ENFERMEDAD RENAL

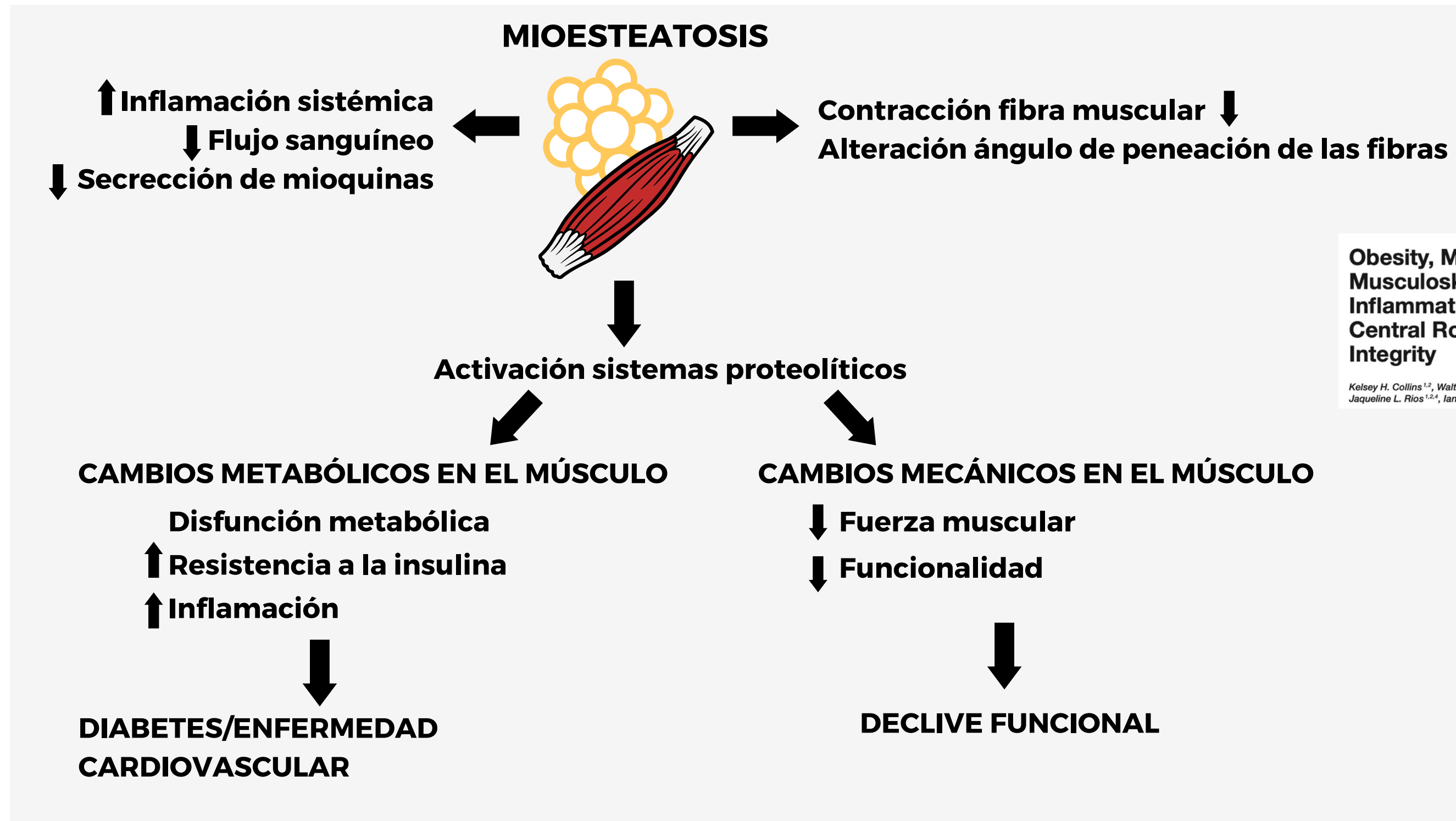
18%



ENFERMEDAD METABÓLICA O VASCULAR

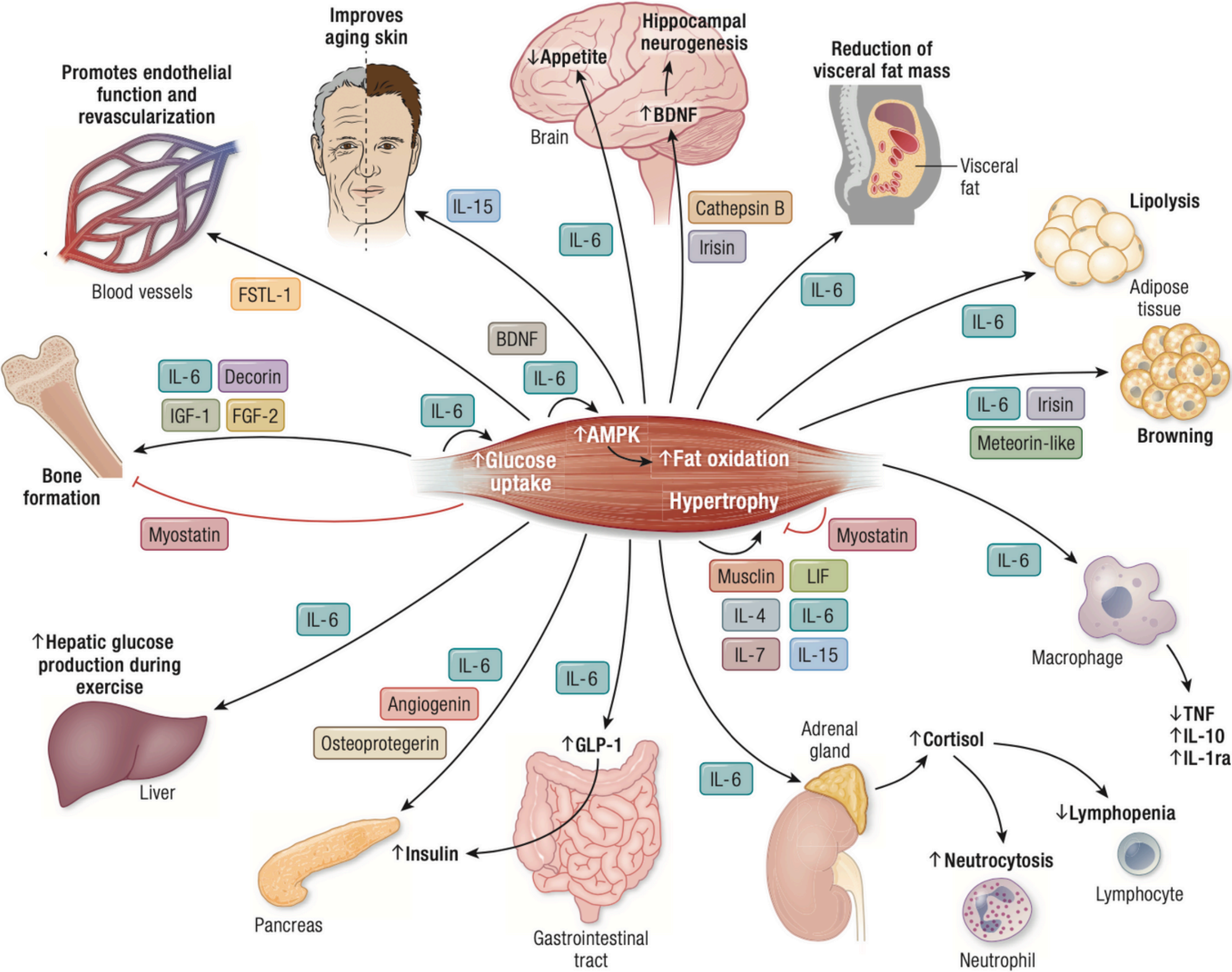
48%

# SALUD MUSCULAR = SALUD METABÓLICA





Desde hace ya unos años, se considera al músculo esquelético como un órgano endocrino, por su capacidad de producir y secretar diferentes citoquinas (mioquinas) que ejercen sus efectos de manera autocrina, paracrina o endocrina.



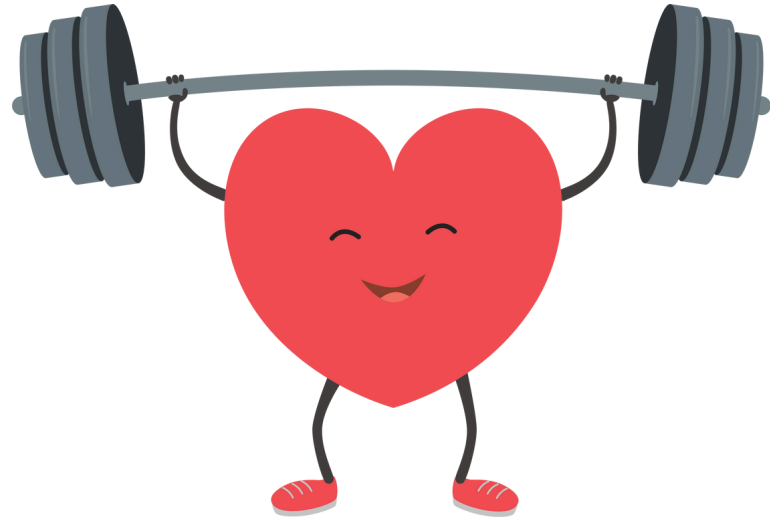
Review

Muscle–Organ Crosstalk: The Emerging Roles of Myokines

Mai Charlotte Krogh Severinsen<sup>1</sup> and Bente Klarlund Pedersen<sup>1</sup>

# EL EJERCICIO LE GUSTA A TU CORAZÓN

F. López-Jiménez, M. Cortés-Bergoderi / Rev Esp Cardiol. 2011;**64**(2):140–149



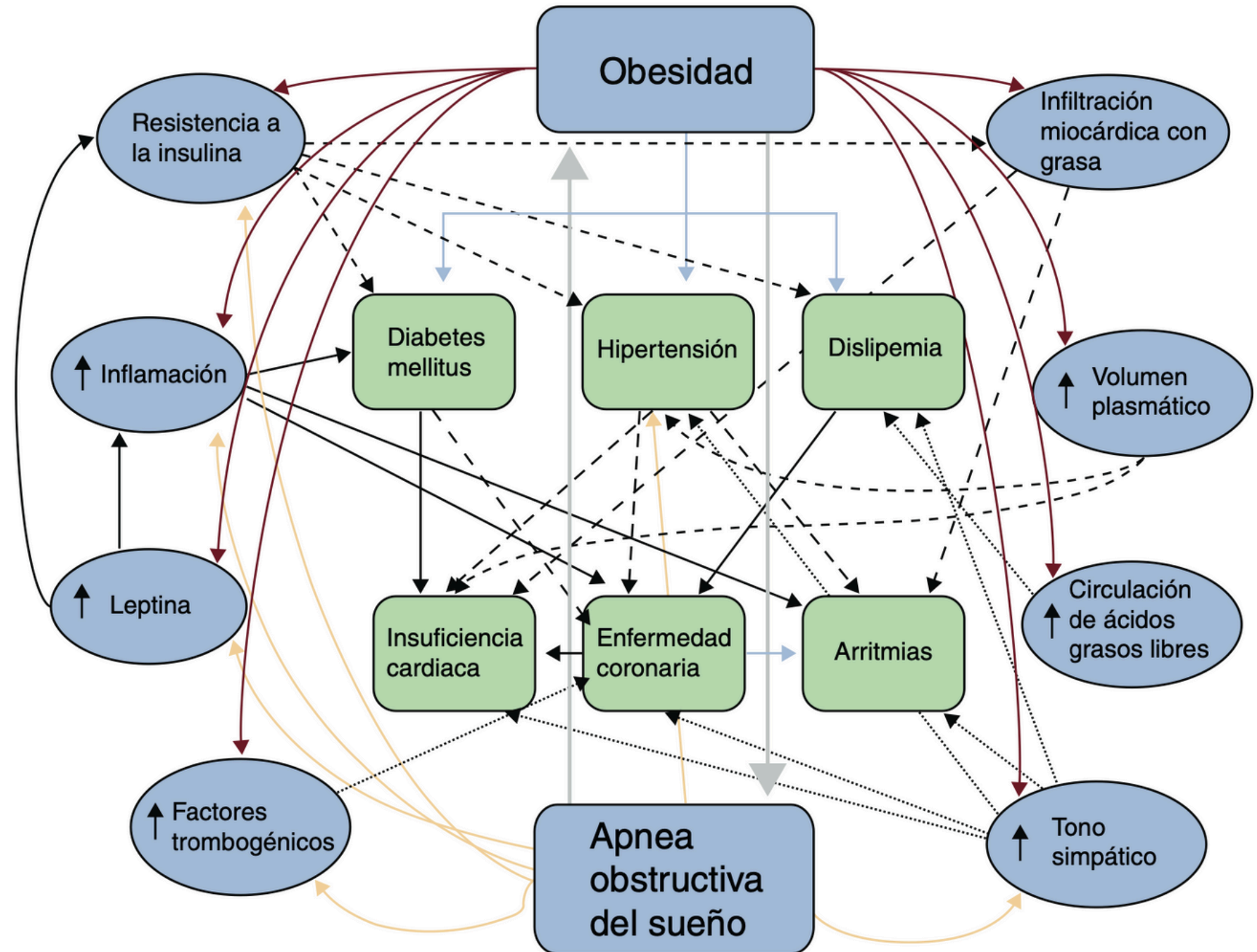
Rev Esp Cardiol. 2011;**64**(2):140–149

Puesta al día: Enfermedades sistémicas y corazón (I)

Obesidad y corazón

Francisco López-Jiménez\* y Mery Cortés-Bergoderi

Division of Cardiovascular Diseases, Department of Medicine, Mayo Clinic Foundation, Mayo Clinic Faculty of Medicine Rochester, Minnesota, Estados Unidos





# BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL CORAZÓN

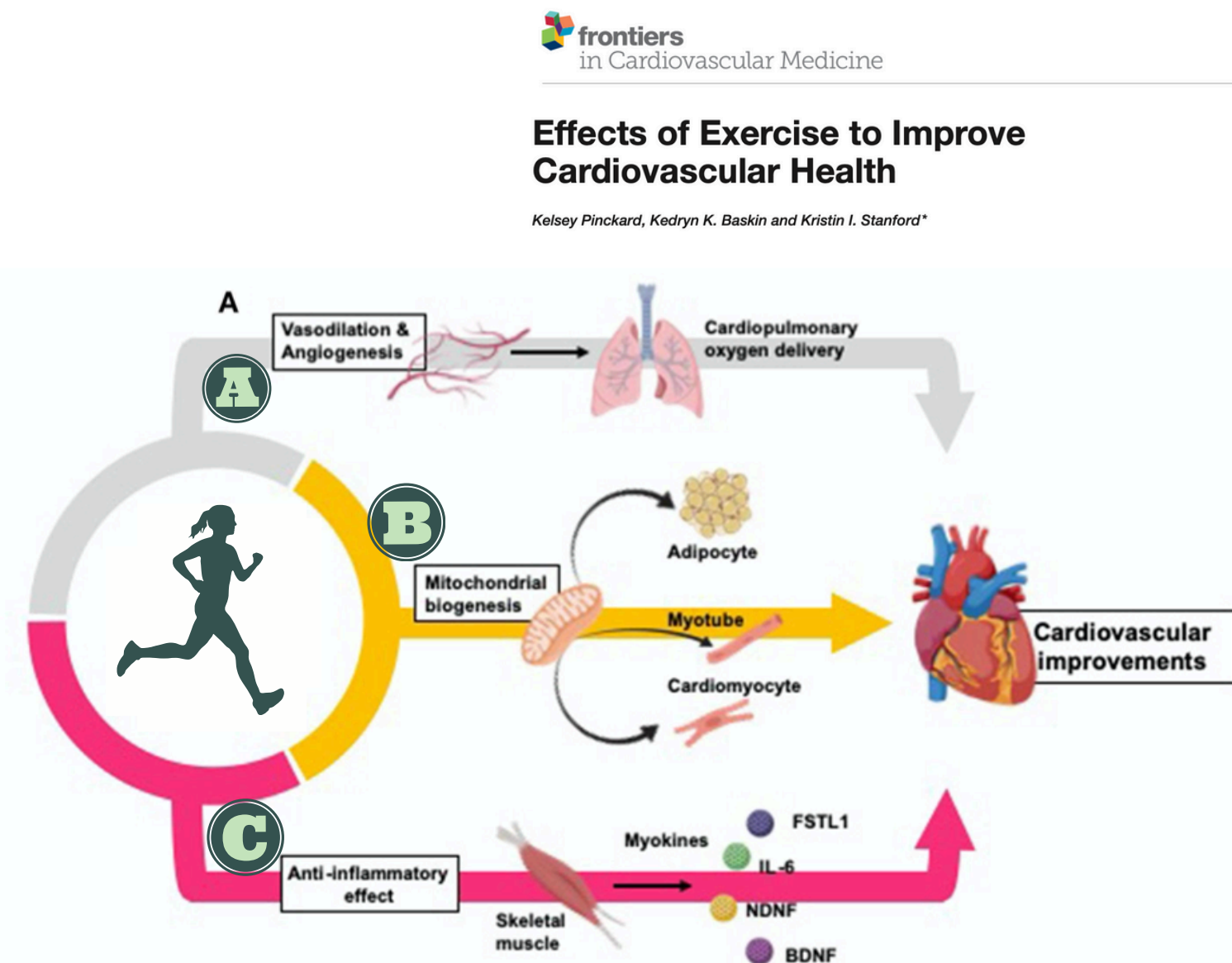


Mejora la tolerancia a la glucosa, la sensibilidad a la insulina y disminuye las concentraciones de lípidos circulantes.

Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, la presión arterial y los marcadores aterogénicos.

Mejora la perfusión miocárdica y aumenta los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL), lo que reduce el estrés en el corazón y mejora la función cardiovascular.

Mejora la salud cardiovascular al inducir cambios en el suministro de oxígeno, la función vascular, los tejidos periféricos y la inflamación.

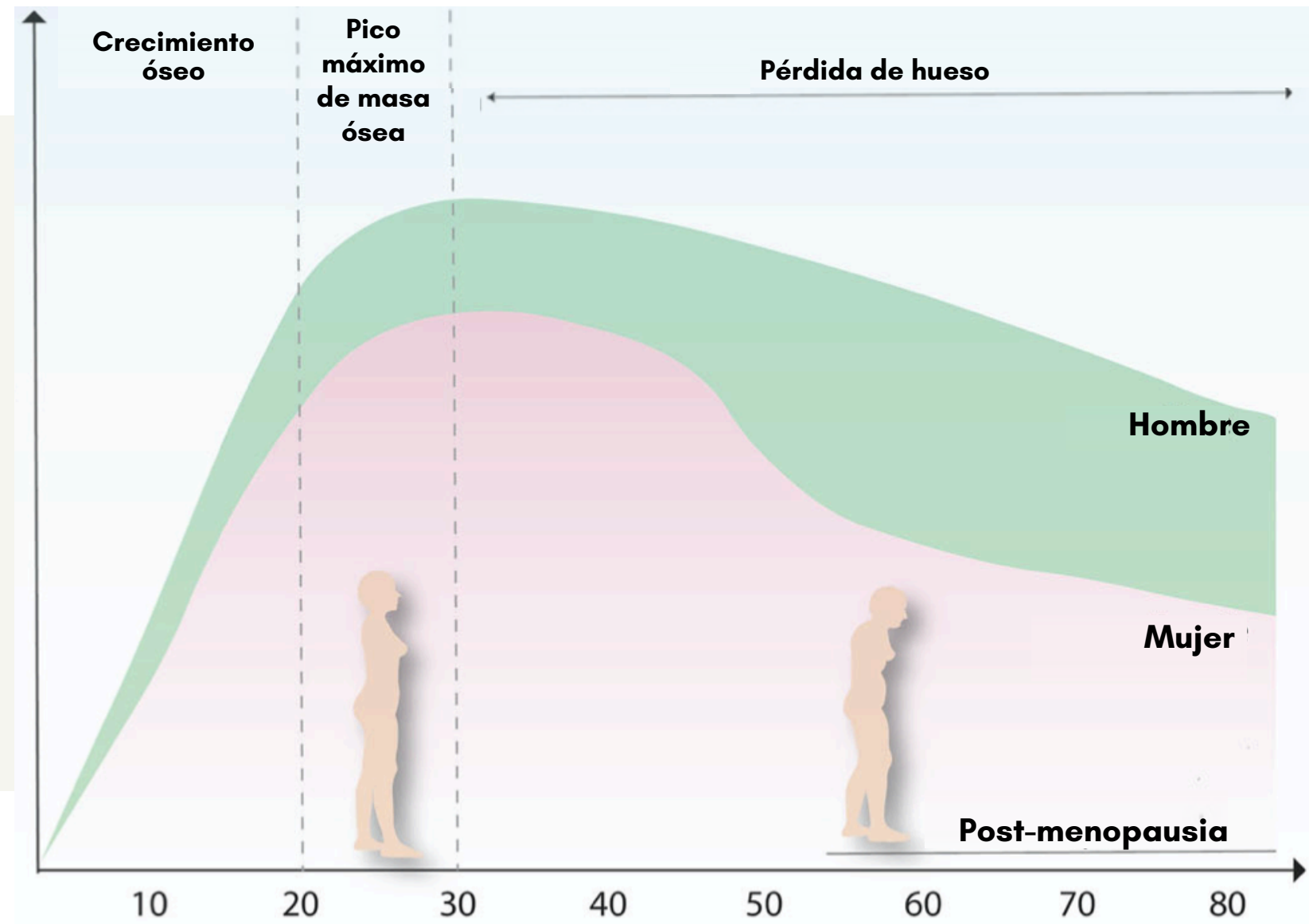


# **Beneficios del ejercicio de fuerza para la salud y la pérdida de grasa**



# “Cuida de tus huesos.

Densidad mineral ósea



Edad (años)



**El hueso es sensible al estrés y el ejercicio de fuerza produce microtraumatismos que contribuyen a la deformación transitoria del hueso, necesaria para suministrar suficiente estrés mecánico para estimular el crecimiento de nuevo tejido óseo.**

Sports Med (2016) 46:1165–1182  
DOI 10.1007/s40279-016-0494-0



SYSTEMATIC REVIEW

**Effects of Exercise on Bone Status in Female Subjects, from Young Girls to Postmenopausal Women: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses**

Jincheng Xu<sup>1</sup> · Giovanni Lombardi<sup>2</sup> · Wei Jiao<sup>3</sup> · Giuseppe Banfi<sup>2,4</sup>

Journal of Bone and Mineral Metabolism  
<https://doi.org/10.1007/s00774-021-01218-1>

ORIGINAL ARTICLE

**Impact of high-load resistance training on bone mineral density in osteoporosis and osteopenia: a meta-analysis**

Yuki Kitsuda<sup>1</sup> · Takashi Wada<sup>1</sup> · Hisashi Noma<sup>2</sup> · Mari Osaki<sup>1</sup> · Hiroshi Hagino<sup>1,3</sup>

“

**El ejercicio de fuerza es la mejor opción para preservar y/o mejorar la densidad mineral ósea en mujeres pre y postmenopáusicas.**



# Perder grasa: ¿aeróbico o fuerza?



## Journal of the American College of Nutrition

Publication details, including instructions for authors and subscription information:  
<http://www.tandfonline.com/loi/uacn20>

### Effects of Resistance vs. Aerobic Training Combined With an 800 Calorie Liquid Diet on Lean Body Mass and Resting Metabolic Rate

Randy W. Bryner EdD<sup>a</sup>, Irma H. Ullrich MD FACN<sup>b</sup>, Janine Sauers MS<sup>a</sup>, David Donley MS<sup>a</sup>, Guyton Hornsby PhD<sup>a</sup>, Maria Kolar MD<sup>b</sup> & Rachel Yeater PhD<sup>a</sup>



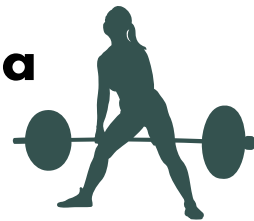
**Idéntica dieta hipocalórica.**

## GRUPO 1



**12 semanas  
3 días/semana**

## GRUPO 2



**Grupo cardio perdieron un poco menos de grasa y perdieron 4 kg más de músculo.**

**Además, el grupo fuerza mantuvo su tasa metabólica, que se redujo significativamente en el grupo cardio.**



Effects of aerobic and resistance training on abdominal fat, apolipoproteins and high-sensitivity C-reactive protein in adolescents with obesity: the HEARTY randomized clinical trial

A S Alberga, D Prud'homme, G P Kenny, G S Goldfield, S Hadjiyannakis, R Gougeon, P Phillips, J Malcolm, G Wells, S Doucette, J Ma, R J Sigal

Original Investigation

Effects of Aerobic Training, Resistance Training, or Both on Percentage Body Fat and Cardiometabolic Risk Markers in Obese Adolescents  
The Healthy Eating Aerobic and Resistance Training in Youth Randomized Clinical Trial

Ronald J. Sigal, MD, MPH; Angela S. Alberga, PhD; Gary S. Goldfield, PhD; Denis Prud'homme, MD, MSc; Stasia Hadjiyannakis, MD; Réjeanne Gougeon, PhD; Penny Phillips, MA; Heather Tulloch, PhD; Janine Malcolm, MD; Steve Doucette, MSc; George A. Wells, PhD; Jinhui Ma, PhD; Glen P. Kenny, PhD

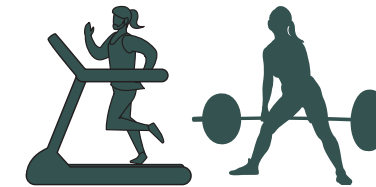
## GRUPO 1



## GRUPO 2



## GRUPO 3



“

**Comparando 1 y 2:  
Mayores pérdidas de grasa con ejercicio de fuerza, especialmente grasa visceral.**

“

**Todos los grupos redujeron % grasa y la circunferencia de la cintura.**

Sports Medicine  
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01562-2>

SYSTEMATIC REVIEW



The Effect of Resistance Training in Healthy Adults on Body Fat Percentage, Fat Mass and Visceral Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis

Michael A. Weege<sup>1,2</sup> • Imtiaz Desai<sup>1</sup> • Cameron Honey<sup>1</sup> • Brandon Coorie<sup>1</sup> • Matthew D. Jones<sup>1,2</sup> • Briana K. Clifford<sup>1</sup> • Hayley B. Leake<sup>2,3</sup> • Amanda D. Hagstrom<sup>1</sup>

“

**Ambos son importantes y beneficiosos, pero el ejercicio de fuerza es la base y debe priorizarse.**

“

**Cualquier tipo de entrenamiento es mejor que no hacer nada. Pero dado que nuestro tiempo es limitado, debemos maximizar el impacto de cada minuto invertido.**



**¿Y EL  
FAMOSO HIIT?**

**Cuando terminas de entrenar, llega el momento de que tu cuerpo se recupere, para lo cual requiere oxígeno y energía.**



**EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption).**

Clark. Journal of Diabetes & Metabolic Disorders (2015) 14:31  
DOI 10.1186/s40200-015-0154-1



**REVIEW ARTICLE**

**Open Access**

Diet, exercise or diet with exercise: comparing the effectiveness of treatment options for weight-loss and changes in fitness for adults (18–65 years old) who are overfat, or obese; systematic review and meta-analysis

James E Clark

“

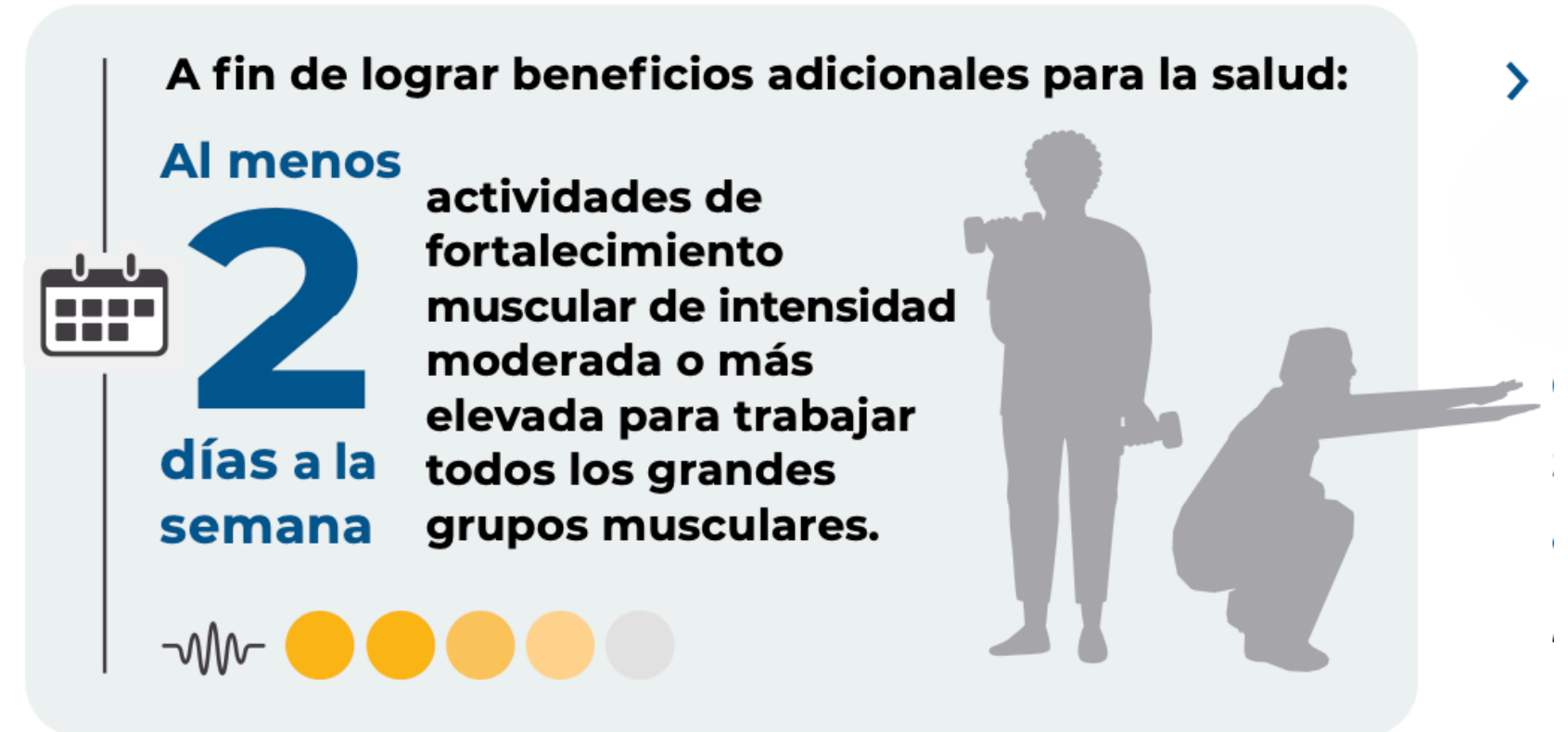
**HIIT y fuerza han demostrado mayor efectividad en la pérdida de grasa y en el aumento del metabolismo posterior al entrenamiento.**

**AHORA QUE YA TENEMOS SUFICIENTES  
MOTIVOS PARA MOVERNOS...**

# **PLAN DE ACCIÓN**



# Recomendaciones de ejercicio (OMS, 2020)



2,5h < 168h





# “SIÉNTESE MENOS, MUÉVASE MÁS Y HAGA EJERCICIO”.



1. Siéntese menos: no permanezca mucho tiempo continuo sentado, levántese el mayor número de veces al día.
2. Muévase más: camine más de 7.500 pasos/día. Evite dar menos de 5.000 pasos/día.
3. Haga ejercicio: incluya ejercicios de fuerza muscular mínimo dos días a la semana.

# RESUMEN

## Te propongo este plan... ¿aceptas el reto?



**Apuntar cerca de los 10.000 pasos diarios.**



**Píldora todos los días de la semana**

**2-4 días movilidad + fuerza/semana.**



No te preocupes por este punto, te lo voy a poner fácil para que no tengas excusas.



**Reducir el número de horas que pasamos sentad@s, especialmente en el tiempo de ocio.**

# ACTIVIDAD FÍSICA: HERRAMIENTAS PARA



**Apuntar cerca de los 10.000 pasos diarios.**



**+500 pasos cada dos días.**



**10.000 pasos diarios = Objetivo para Abril-Mayo.**



**Trackea tu actividad. Esto aumentará tu motivación y fomentará la adherencia.**



**Reto: 1 mes cumpliendo con este objetivo. Compromiso grupal.**



**Madruga y asegura un mínimo de actividad antes de comenzar la jornada laboral.**



**Divide la actividad en varios momentos a lo largo del día.**



**Prioriza los desplazamientos a pie.**



# Nuestra píldora de ejercicio



**2-3 series al circuito.**

**Comienza por 6 ejercicios y acaba haciendo 9  
(añade los 3 niveles del ejercicio 1 según los vayas dominando).**



**¡No hay excusas! No te  
llevará más de 15' y no  
necesitas material.**

**SNACKS DE EJERCICIO:  
sentadillas.**

## NUESTRA PÍLDORA DE EJERCICIO



No te llevará más de 15'



Sin necesidad de material



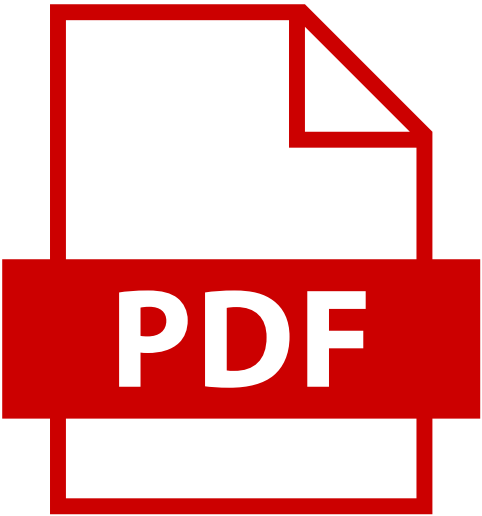


# Una vez dominado este vídeo...



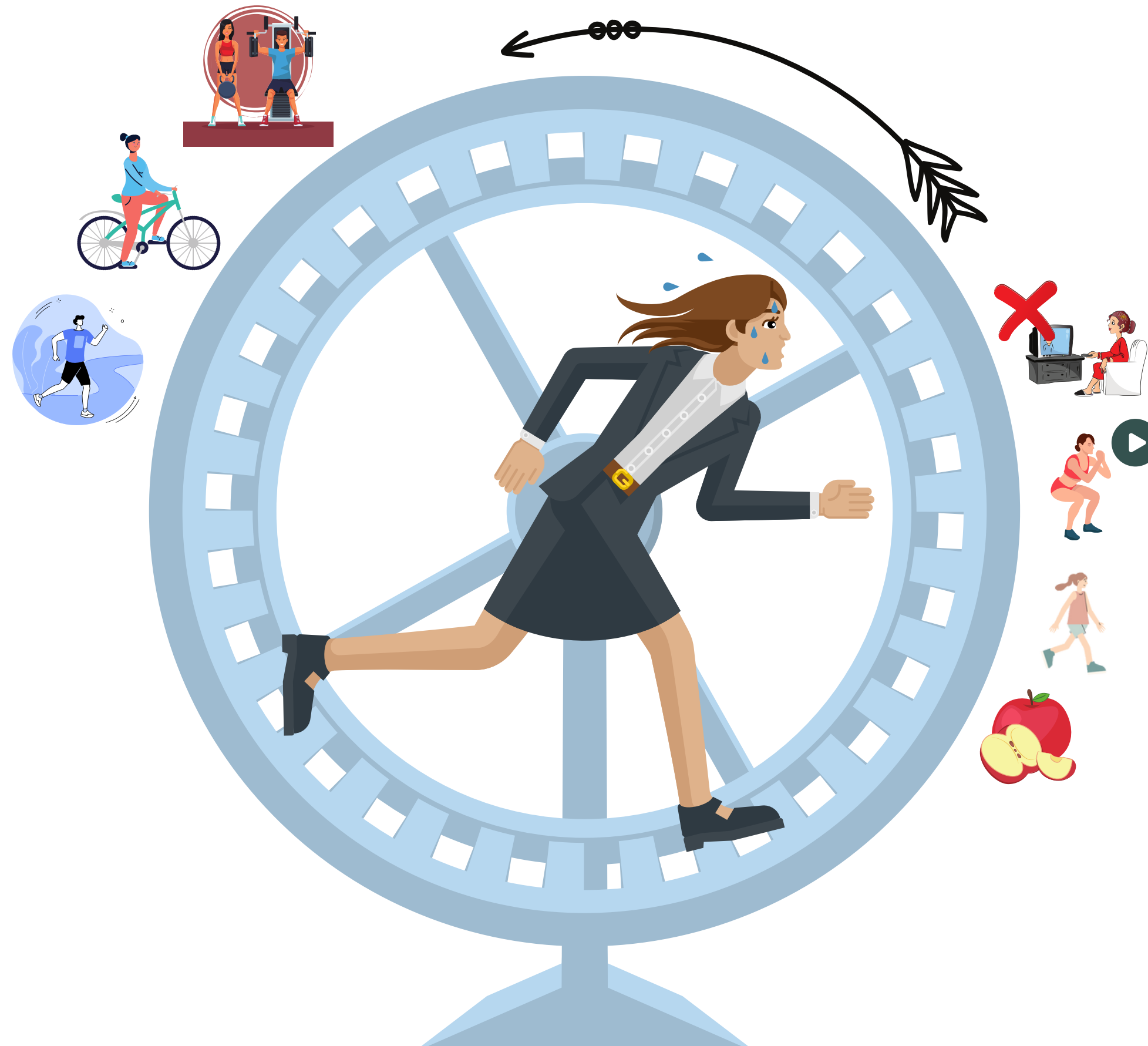
**Planificación de ejercicio  
en PDF con enlace a vídeos de los  
ejercicios.**

**Comienza entrenando 2 días por  
semana y acaba entrenando 4  
veces por semana.**



| Semana 1        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                 |         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| Lunes           | Martes                                                                                | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                | Viernes                                                                               | Sábado          | Domingo |
| Entrenamiento A |  |  | Entrenamiento B                                                                       |  |                 |         |
| Semana 2        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                 |         |
| Lunes           | Martes                                                                                | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                | Viernes                                                                               | Sábado          | Domingo |
| Entrenamiento A |  | Entrenamiento B                                                                       |  | Entrenamiento A                                                                       |                 |         |
| Semana 3        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                 |         |
| Lunes           | Martes                                                                                | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                | Viernes                                                                               | Sábado          | Domingo |
| Entrenamiento B |  | Entrenamiento A                                                                       |  | Entrenamiento B                                                                       |                 |         |
| Semana 4        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                 |         |
| Lunes           | Martes                                                                                | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                | Viernes                                                                               | Sábado          | Domingo |
| Entrenamiento A | Entrenamiento B                                                                       |  |  | Entrenamiento A                                                                       | Entrenamiento B |         |

# Una vez que ya tenemos esto...





**GRACIAS**



**info@victordiaz-prohealth.com**