

## Ejercicio para el exceso de peso

### **Pauta de ejercicio:**

**Ejercicio aeróbico:** Andar a paso rápido / bicicleta estática / cinta / gimnasia / correr / nadar / bailar..., un mínimo de 20 minutos diarios.

**Refuerzo muscular,** de brazos, piernas y tronco mediante: pesas / cinta elástica..., durante 5 minutos diarios. Es más llevadero si *varia de actividad*.

### **Pauta de ejercicio para personas limitadas:**

Andar por casa / ejercicios de gimnasia: de pie, sentado y/o tumbado / levantarse y sentarse de una silla / ejercicios de brazos, piernas y tronco con un peso o con cinta elástica: de pie, sentado y/o tumbado.

**¡¡¡no deje de moverse nunca!!!**

### **Moverse más:**

Utilizar menos coche y transporte público / escoger un camino más largo / llevar bolsas / subir escaleras / andar más rápido / tareas físicas...

### **Pauta ejercicio y alimentos P y A:**

Es la única forma de modificar músculo y metabolismo para que se consuman cada vez más calorías y grasa durante más tiempo, incluida la noche, con el mismo ejercicio y alimentación. Es la forma de evitar recaídas y efecto rebote.

### **Pauta ejercicio y alimentos C:**

Los alimentos C inhiben las acciones mencionadas, impidiendo reducción de grasa y aumento de masa muscular.

Esta acción ocurre principalmente con los alimentos C refinados: pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, *pizza...*, y también los muy dulces.

