

Desafío de cardio de 30 días



¿Quiere tener más energía? ¿Está tratando de adelgazar? ¿Quiere controlar el azúcar en sangre o la presión arterial? ¿Busca mejorar el ánimo? ¡La actividad cardiovascular puede ayudar!

Hemos reunido algunos consejos de expertos, información útil y nuevos ejercicios para que se inspire y se ponga en movimiento.

Cuando tenga todo listo para comenzar el desafío, su misión es simple: **haga de 20 a 30 minutos de actividad cardiovascular moderada** cada día. Podría salir a caminar a paso ligero, correr o hacer un ejercicio específico que le guste. No se preocupe si se salta un día, haga todo lo posible por adquirir un nuevo hábito saludable. ¡Es momento de avanzar!



Marque todos los días en los que pasó 30 minutos o más haciendo una actividad cardiovascular.

Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día, o imprima esta guía y complétela a mano.



1

Todos hemos escuchado que la actividad física nos hace bien. Pero, ¿cómo, exactamente? ¡Descubra **los beneficios del ejercicio** por su cuenta!



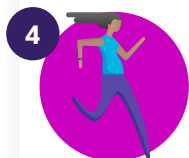
2

¿Por qué es importante para usted hacer más actividad cardiovascular? Ya sea porque quiere adelgazar, sentirse con más energía, controlar una afección, o por otra cosa, **anote el motivo**. ¡Tenga esa nota a mano para que le recuerde cuál es su motivación!



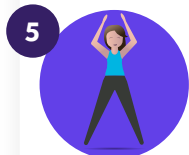
3

No diga simplemente que hará ejercicio. Prográmelo. **Agréguelo a su calendario** y actúe como si fuese una cita importante que no quiere perderse.



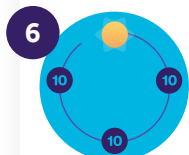
4

El ejercicio cardiovascular puede ser tan simple como **correr, trotar** o incluso tan solo **caminar a paso ligero**. Empiece con lo que sea que le resulte cómodo. Después, poco a poco, vaya aumentando el ritmo para que sea un desafío con el tiempo.



5

¿Quiere hacer otra cosa que no sea trotar ni caminar? Los **jumping jacks** son una forma estupenda de aumentar la frecuencia cardíaca, e incluso puede hacerlo en la comodidad de su propio hogar. Pruébelos durante un par de minutos antes de su ejercicio cardiovascular habitual.



6

¿No tiene tiempo para hacer 30 minutos de actividad? ¡No tiene que hacer todo a la vez! Los estudios han demostrado que **tres sesiones de ejercicios cardiovasculares de 10 minutos** a lo largo del día pueden ser igual de efectivas. Haga actividad física donde pueda; todo suma.

Desafío de cardio de 30 días



- Revise **qué herramientas hay para hacer ejercicio cardiovascular**. ¿Tiene una caminadora en su hogar? Dele un buen uso. ¿Tiene acceso a una máquina de ciclismo o elíptica en su gimnasio? ¡Genial! Incluso subir las escaleras en su hogar o caminar alrededor de la cuadra es bueno para que trabaje el corazón.
- Es difícil sentir la motivación de hacer cardio todos los días. Estos son algunos consejos para que encuentre **motivación para hacer ejercicio**.
- Dedique tiempo a la actividad cardiovascular **cuando le dé más energía**. Tal vez si hace ejercicio por la mañana siente que empieza mejor el día, o una caminata a paso ligero durante la pausa para comer le da la energía necesaria para la tarde. Quizás le guste salir a correr después de cenar. Cambie el horario hasta que encuentre el ideal.
- Intervalos, subidas, ejercicio progresivo y a ritmo: estos **estilos diferentes de actividad cardiovascular** pueden tener diferentes beneficios. Elija el estilo que más le convenga según sus gustos y metas.
- ¡No subestime el **baile**! El baile constante mantiene el ritmo cardíaco alto y hace que el tiempo pase volando. Busque una clase de baile en línea o una clase presencial en su zona, o simplemente baile libremente en su hogar.
- ¿Siente que su rutina de ejercicios está estancada? ¿Dejó de adelgazar? Supere esa meseta con el **Principio FITT**.
- Saltar la cuerda** no es solo un pasatiempo para niños. También es un entrenamiento serio para adultos. Busque una cuerda para saltar en las tiendas o en línea, ¡y diviértase!
- ¿Cuánta actividad física necesita hacer realmente? La American Heart Association recomienda **150 minutos o más cada semana**. Si puede lograr hacer 30 minutos, incluso solo cinco días a la semana, logrará esa meta.
- ¡Ha llegado a la mitad del desafío! **Anote** qué actividades, ejercicios y horarios del día le han funcionado mejor para que logre hacer 30 minutos de cardio. Vuelva a consultar esta lista cuando las cosas se compliquen o cuando sienta que no tiene tiempo.

Desafío de cardio de 30 días



16



Aumente los músculos de los brazos y fortalezca su espalda con **círculos de brazos**. Es una actividad aeróbica de bajo impacto.

17



El boxeo es una potente actividad de cardio. Quema una tonelada de calorías y también puede ayudar a que sienta más fuerza y confianza.

18



Asegúrese de **estirar** unos minutos después de hacer cardio. Vaya de a poco y sostenga cada estiramiento con delicadeza durante 20 a 30 segundos mientras respira profundamente.

19



Hacer cardio no tiene por qué ser una actividad solitaria. **Hágalo de forma social** con un compañero de ejercicio que pueda darle ánimos y con quien sea más fácil mantener la motivación y no abandonarlo.

20



¿Quiere hacer las cosas más interesantes? Encuentre un **deporte activo** que le guste. Una carrera de 30 minutos puede parecer mucho tiempo, ¡pero un juego de tenis o baloncesto de 30 minutos pasa rápido!

21



Es común suponer que cuanto más cardio hagamos, más deberíamos comer. Pero, ¿sus porciones están alineadas con sus metas? Esta es una **guía de porciones que le puede servir**.

22



Si tiene acceso a un gimnasio, puede divertirse mucho con **las cuerdas de combate**. ¡Es una manera realmente satisfactoria de aumentar el ritmo cardíaco!

23



La vida puede ser ajetreada. Y cuando las agendas se llenan de pendientes, el ejercicio suele quedar fuera del calendario. A continuación le explicamos cómo puede seguir **haciendo actividades cardiovasculares incluso en sus días más ocupados**.

24



Cambie de actividad cardiovascular según las **estaciones**. Vaya a esquiar o pasear con raquetas de nieve en los meses más fríos, nadar en los meses más calurosos y hacer senderismo o andar en bicicleta cuando haga menos calor.

Desafío de cardio de 30 días



25



El clima no siempre promueve las ganas de hacer ejercicio. Por suerte, ¡hay muchas actividades que puede disfrutar en interiores! Estos son algunos **entrenamientos resistentes a la intemperie que puede hacer en el hogar**.

26



¡Consuma alimentos que le darán la energía necesaria para hacer cardio! Siga la guía del **plato equilibrado** para saber qué comer y cuánto comer.

27



La actividad física nos levanta el ánimo. Cuando tenga un mal día, piense en el ejercicio como un gran remedio. **Tome nota de cómo se siente** antes y después de hacer cardio.

28



¿Se siente bien con el desafío? ¡**Dese una recompensa**! No con golosinas ni refrigerios, sino con algo que promueva una vida saludable. Un buen libro, un conjunto nuevo para hacer ejercicio, un baño de burbujas, lo que sea que le resulte gratificante y esté en concordancia con sus metas.

29



¡Casi ha finalizado! Termine con fuerza agregando algunos **ejercicios de elevación de rodillas** a su ejercicio cardiovascular habitual.

30



¡Llegó! Es el último día del desafío. ¡Aproveche lo que ha aprendido en este desafío para seguir con el impulso y proponerse realizar 30 minutos de actividad cardiovascular al día de aquí en adelante!



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

