

PORTAL BIENESTAR: beneficios de hacer deporte

Los beneficios del deporte son infinitos, estar activo es positivo tanto para la salud física como mental. Al realizar ejercicio, se puede prevenir muchas enfermedades en el futuro. Sin embargo, suele ser difícil movilizarnos para realizar una actividad física regular

La salud en el futuro es una perspectiva lejana: para actuar y perseverar, se necesitan beneficios inmediatos. ¿Qué se gana cada día llevando un estilo de vida activo? ¿Por qué se debe hacer deporte? ¿Cómo hacer que el deporte y la vida saludable no sea una obligación sino un placer?

En este artículo se aconseja cómo elegir un deporte y cómo entrenar de forma segura.

¿Cuáles son los beneficios del deporte?

1. Reducir el estrés, aliviar la tensión y despejar la mente.
2. Comenzar a pensar con más claridad, la concentración mejora.
3. Dejar de ser perezoso.
4. El estado de ánimo mejora.
5. Sentir más energía.

¿Cómo conseguir motivación para hacer ejercicio? No hay que esperar meses para que se produzcan estos efectos: se pueden ver y sentir inmediatamente después de cada entrenamiento.

Para encontrar la motivación, es ideal proponer pequeños objetivos, por ejemplo, "en un mes pesar 2 kg menos".

Es importante comprar ropa deportiva cómoda y el equipo necesario, pero no excedas: una bonita camiseta o un par de mancuernas son suficientes para empezar.

Busca también la motivación en los demás, contratar a un entrenador personal con experiencia, un mentor que pueda demostrar cómo ejercitarse sabiamente y levantar el ánimo cuando surjan dudas.

Beneficios del deporte a largo plazo

No se puede dejar de mencionar los beneficios a largo plazo al practicar deporte. ¿Qué beneficios de la actividad física se puede notar después de unas pocas semanas?

Una mejora del metabolismo y, por lo tanto, un mejor metabolismo de los carbohidratos. ¿Qué significa esto? Serás menos propenso a la diabetes en el futuro.

Reducción de peso: Este es uno de los mejores "efectos secundarios" del ejercicio regular. Cualquier tipo de actividad puede adelgazar, desde caminar hasta jugar al tenis o hacer ejercicios de fuerza en un centro deportivo.

Mejor circulación: Esta es la influencia positiva más importante del deporte en la salud. El ejercicio disminuye la presión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares en el futuro.

Sistema inmunitario más eficaz: El deporte simplemente aumenta la resistencia a las infecciones.

Mejor apariencia de la figura y mayor flexibilidad: No se trata sólo de reducir el perímetro de la cintura y los muslos, sino también de mejorar el tono de la piel y perfilar los músculos de forma atractiva.

Aumentar la masa ósea: El ejercicio, especialmente el entrenamiento de fuerza, construye literalmente los huesos. Reduce el riesgo de desarrollar osteoporosis.

El impacto del ejercicio en el bienestar del cuerpo humano aporta beneficios enormes e impresionante. Lo confirman no sólo los estudios científicos, sino también las sensaciones subjetivas de las personas que se mantienen activas cada día.

Sin embargo, hay que recordar que el deporte es saludable siempre que sea seguro. Es importante consultar al médico antes de emprender cualquier actividad. También vale la pena comenzar con un chequeo para descartar cualquier posible contraindicación para la práctica de un determinado deporte.

¿Cómo se puede motivar para hacer deporte?

La motivación deportiva puede ser difícil de encontrar, pero una vez que conseguida la actividad física se convertirá en parte de la rutina diaria y los principios de un estilo de vida saludable cambiarán lo hábitos diarios para siempre.

¿Prefieres realizar ejercicios al aire libre o en el césped artificial? Se puede elegir yoga, pilates o estiramientos para todos los gustos hay alguna actividad física.

La motivación en el deporte se divide en interna y externa

La motivación interna es la que empuja a actuar por actuar: el placer y la satisfacción del deporte.

La motivación externa es el entusiasmo por el ejercicio provocado por factores externos: la admiración de otras personas, las recompensas y los beneficios obtenidos.

La motivación interna y externa son conceptos que aparecen con mayor frecuencia en el deporte

profesional, pero también se puede encontrar en cualquier persona.

¿Cómo se puede elegir el deporte perfecto y maximizar los beneficios de la actividad física?

Hay diferentes tipos de actividad física, por lo que seguro que hay algo para todos. ¿Qué deporte elegir? Hay que tener en cuenta algunos factores:

Tipo de personalidad: si se prefiere el trabajo en equipo o individual.

Rasgos de personalidad y preferencias: Si se aburre rápidamente y necesita estímulos

El tiempo que se pueda dedicar

Cuáles son las expectativas

Cuál es el presupuesto: Jugar golf, nadar, correr al aire libre, practicar deporte en casa, en el jardín o en el parque, puede ayudar a economizar sin necesidad de gastar dinero.

Un estilo de vida activo es la mejor respuesta a la pregunta de cómo cuidarse en medio de las tareas cotidianas.

La actividad no tiene por qué ser sólo un episodio de la vida. Si se desea hacer deporte de forma permanente, preparase bien. Preguntarse qué motiva y qué tipo de deporte puede apasionar.

Datos de contacto:

PORTAL BIENESTAR

Comunicado de prensa: Beneficios de hacer deporte
916772505

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [Ciclismo](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>