

ALIMENTACIÓN + EJERCICIO = CALIDAD DE VIDA

El correcto funcionamiento de nuestro organismo depende de varios factores, entre los que encontramos: una alimentación equilibrada y el ejercicio físico regular.

Mantenerse en forma requiere de constancia y esfuerzo, pero sus beneficios suponen una gran recompensa. Tener en cuenta estos dos factores son importantísimos para poder disfrutar del paso de los años con una mayor calidad de vida.

Qué aporta realizar ejercicio físico

Entre los más destacados, podemos recalcar un alto beneficio para la salud cardiovascular: reduce el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares; ayuda a equilibrar el colesterol y reduce la presión arterial. Por otro lado, hacer ejercicio de manera regular aporta altos beneficios para huesos y articulaciones, reduciendo el dolor causado por la osteoartritis o previniendo la osteoporosis, entre otros. También ayuda en la prevención de enfermedades como el cáncer o la diabetes, siendo en ésta última una recomendación si ya se padece. A nivel psicológico es altamente positivo, ya que, además de ayudar a reducir el estrés, aumentar la energía, mejorar el estado de ánimo o a dormir mejor, también tiene múltiples ventajas en determinados trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad.

Para quién es recomendable

Como se ha podido comprobar, son múltiples las ventajas de practicar deporte o ejercicio de manera constante, siempre es recomendable bajo control profesional. No existe un rango de edad más adecuado que otro, cada etapa de la vida requiere de unas necesidades diferentes. Tanto niños, adultos como ancianos pueden encontrar en el ejercicio físico una gran cantidad de



para las personas de la tercera edad, es imprescindible mantener activo el cuerpo, siempre que sea posible, y adaptándose a las necesidades particulares

ventajas. Pero, en concreto, para las personas de la tercera edad, es imprescindible mantener activo el cuerpo, siempre que sea posible, y adaptándose a las necesidades particulares. Juega un papel importante en su salud neuropsicológica (mejorando el patrón del sueño), su salud cognitiva, a nivel cardiovascular, respiratorio y anímico. Además, ayuda a mejorar el desarrollo de actividades del día a día como ducharse, levantarse, subir escaleras o ir a comprar.

Qué cosas nos pueden ayudar

Realizar ejercicio no supone tener que cumplir determinadas horas en un gimnasio, que si funciona genial, si no que quizá, estamos hablando de realizar simples cambios en nuestros hábitos como puede ser el hecho de desplazarse en bici o caminar a paso ligero, realizar ejercicios básicos y complementar con una alimentación equilibrada es fundamental, evitar las grasas, azúcares y fritos en cualquiera de sus formas es esencial. Sin entrar en ninguna particularidad concreta, todos sabemos qué debemos ingerir si queremos que nuestra dieta sea la correcta.

En definitiva, se trata de favorecer nuestra circulación, activarla y no frenarla, esa es la clave para que el cuerpo funcione lo mejor posible durante el máximo tiempo posible, por eso, métodos como la PRESOTERAPIA tienen tanto éxito y aceptación. Combinar este método con una buena alimentación y la práctica de ejercicio moderado, obtenemos beneficios que hacen furor.

¿Qué hace una máquina de presoterapia? Su principal objetivo es lograr un buen drenaje linfático para aquellas personas que presenten alguna alteración en el sistema circulatorio, piernas cansadas, celulitis, arañas vasculares, edemas o focos localizados de grasa.

Su funcionamiento requiere de la colocación de varias cámaras de aire, a través de un traje o dispositivo neumático, y la técnica consiste en aplicar presión controlada en aquellas partes



del cuerpo de interés para estimularlas y reactivar la circulación. Dichas cámaras se llenan de aire y se vacían, generando un bombeo so-

bre los vasos linfáticos que activan la circulación sanguínea.

El aparato de presoterapia se conecta a través de ese traje o dispositivo, y el tratamiento es indoloro, actuando durante 30 a 45 minutos, sobre las zonas que queremos tratar. Se aplica una presión de aire de forma creciente haciendo que la corriente sanguínea impulse la sangre hacia el corazón, reactivando el sistema linfático y logrando eliminar toxinas, líquidos y otros componentes perjudiciales para nuestro organismo.

En definitiva, estimula la oxigenación y favorece al tejido muscular, mejora la hinchazón, elimina sustancias tóxicas del cuerpo y moviliza la grasa, reduce la retención de líquidos, ayuda a combatir la celulitis, aumenta las defensas... Se puede adaptar a cada paciente y el número de sesiones dependerá de cada situación en particular.

Como hemos visto, la Presoterapia es un tratamiento cada vez más popular por sus múltiples beneficios, y no solo eso, su sencillez de uso y su alta eficacia, lo convierten en una alternativa fácil de realizar desde casa. ¿Te animas a probarla?

medisaludtv.com



Fanatic (CLUB) **Forma parte del club más grande del Universo Make Up**

ESMALTE DE UÑAS GRATIS

Escanea este código QR y llévate estos regalos gratis

ECODUCHA GRATIS

MEDISALUD Cuidamos de ti

Más de 20 años cuidando a personas.

250.000 clientes de toda España.

¡UNIDADES LIMITADAS!