

### ***Recomendaciones sobre el ejercicio:***

- 1) ***frecuencia:*** Se debe hacer ejercicios 3-5 veces a la semana. Mi recomendación personal es una vez al día.
- 2) ***intensidad:*** El pulso durante el ejercicio debe llegar a 60%-90% del máximo (200-edad). Para una persona de 33 años, eso quiere decir que 187 es el máximo y la meta durante los ejercicios es 160-170.
- 3) ***duración:*** La recomendación es 20-60 minutos de actividad continua. Si el ejercicio es muy intenso, se puede hacer por menos tiempo, pero también podemos hacer ejercicio de menos intensidad por más tiempo. Así todos pueden alcanzar la meta.
- 4) ***actividad:*** Las actividades recomendadas usan muchos músculos, y son rítmicos y aeróbicos. Unos ejemplos: caminar, correr, esquiar, bailar, saltar cuerdas, nadar, remar, subir escaleras, etc...
- 5) ***resistencia:*** Para mejorar la fuerza de los músculos, 8-12 repeticiones de 8-10 ejercicios son recomendables por lo menos 2 veces a la semana.