

## Muévase

---



Su cuerpo fue hecho para el movimiento y, mantener esta máquina activa, es uno de los secretos para una buena salud. E aquí, algunas sugerencias:

**Orientación profesional:** Consulte antes, a un médico, para la realización de los exámenes necesarios, y en seguida, busque a un profesional del área física para orientarlo acerca de las actividades más adecuadas para su cuerpo y edad.

**Organización:** Planifique sus metas, establezca objetivos para mejorar su condición actual y finalícelos en el tiempo predeterminado.

**Perseverancia:** Sea disciplinado y diligente, pues la falta de frecuencia perjudica el progreso, atrasando o hasta anulando los resultados.

**Frecuencia:** Practique ejercicios físicos, en lo mínimo, 30 minutos de tres a seis días en la semana y, si es posible, por la mañana. Haga un buen alargamiento antes y después de la actividad física e hidrátese bien. Use ropas y calzados adecuados<sup>[1]</sup>.

**Pausa:** Descanse, pues es en el reposo que los músculos se restauran y crecen. *“El ejercicio activa y equilibra la circulación de la sangre [...] Los de hábitos sedentarios deberían, siempre que el tiempo lo permitiera, hacer ejercicio cada día al aire libre, tanto en verano como en invierno.”*<sup>[2]</sup>

Fuentes: Guía para la salud - <sup>[1]</sup>

El Ministerio de Curación, p 182, 185<sup>[2]</sup>

AMARILDO DE JESUS MARTINS - UCB

