



Vida sana

La información adecuada puede ayudarle a mejorar su dieta y a comenzar una rutina de ejercicios adecuada para usted. Ayude a proteger su corazón comiendo sanamente y haciendo que el ejercicio forme parte de su vida.

Hábitos alimentarios sanos

Comer más sanamente no es tan difícil como la gente cree. Es sólo cuestión de tener más conciencia de nuestras opciones. Si añade más frutas, hortalizas y vegetales, granos y proteínas magras a su dieta diaria, podrá, de todas formas, comer de vez en cuando algunos de los alimentos que prefiere.

En vez de comerse una hamburguesa de un restaurante de servicio rápido, intente sustituirla por un emparedado de pollo a la parrilla con lechuga y tomate ... y evite las papas fritas.

Consejos para hacer ejercicios sanamente

Algunos piensan que el ejercicio es una obligación, pero usted puede amoldar su rutina de ejercicios a su estilo de vida sin esforzarse demasiado. Puede obtener resultados con apenas 30 minutos de actividad durante la mayoría de los días de la semana.

Use las escaleras en vez del ascensor o las escaleras eléctricas. No estacione su vehículo demasiado cerca de la puerta del establecimiento comercial. Estacionelo más lejos y camine para añadir ejercicios a su día.

Recuerde consultar con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios.