



¿Sabía usted?

Consejos para el cuidado de la salud durante el invierno

Hay muchas personas que esperan ansiosamente los meses de invierno debido a las divertidas actividades de invierno en las que no pueden participar durante el resto del año. Por desgracia, probablemente hay también muchas personas que temen la llegada del invierno porque consideran que esta estación está llena de enfermedades y dolencias, tales como los resfriados, la tos, la fiebre, la picazón y la congelación. Los estudios indican que casi todos sufren de tos y resfriado por lo menos una vez durante el invierno. Por otra parte, al estar rodeadas de nieve y hielo, es muy común que las personas también se lesionen. Y encima de todo esto, la mayoría de nosotros tiende a comer más y ejercitarse menos durante el invierno, lo que a su vez puede conducir a problemas de salud, sobre todo en aquellos que padecen condiciones médicas preexistentes.

Afortunadamente, el invierno no tiene que ser un momento desagradable para todos nosotros. Es muy posible convertir el invierno en un momento maravilloso, lleno de diversión y alegría, con sólo seguir algunos consejos para el cuidado de la salud durante el invierno. A continuación se presentan algunos de los consejos más comunes para el cuidado de la salud durante el invierno recomendados por varios expertos en salud:

Beba mucha agua

La mayoría de las personas tiene la tendencia a beber chocolate caliente, café, té u otra de tales bebidas en un intento de mantenerse caliente. Además de todas las otras bebidas, es importante beber por lo menos 8 vasos de agua durante el día, lo que eliminará las toxinas de su cuerpo y reducirá la posibilidad de contraer una enfermedad. Esto también mantendrá su cuerpo hidratado e hidratará su piel de manera natural.

Mantenga su piel hidratada

Aplique un buen hidratante a su piel, por lo menos tres o cuatro veces cada día. Los productos para el cuidado de la piel con productos químicos irritantes se deberán evitar estrictamente. En lugar de ello, es mejor usar productos económicos como la vaselina o el aceite mineral para la piel. Para obtener los mejores resultados se deberán aplicar sobre la piel inmediatamente después del baño, cuando la piel todavía esté húmeda.

Coma saludablemente

No hay nada como consumir comida reconfortante como el chocolate caliente con galletas cuando usted tiene frío. Sin embargo, hay ciertos alimentos que son muy saludables pero le mantendrán caliente durante el invierno. Esto incluye la harina de avena, la leche descremada caliente, el caldo de pollo y así sucesivamente.

Vístase adecuadamente

Las personas de todas las edades se deberán vestir adecuadamente durante los meses de invierno para evitar enfermarse o congelarse. La ropa de invierno generalmente incluye chaquetas de lana, abrigos, calcetines, guantes, zapatos, mitones, cárdigans y sombreros.

Fuente: <http://www.home-remedies-for-you.com/articles/1381/wellness/winter-health-care.html>

¿Está demasiado ocupado para hacer ejercicio? Hay soluciones para eso.

En un mundo perfecto, todos tendríamos por lo menos una hora al día para dedicar a nuestro estado físico. Pero en el mundo real, 24 horas al día no parecen ser tiempo suficiente para el trabajo, la escuela y la familia. Deje de estresarse. Aquí hay 10 maneras de incluir una sesión de ejercicios en su super apretada agenda.



1. Potencie sus subidas de escaleras

En vez de subir sin prisa un tramo de escaleras, aumente gradualmente su velocidad y el número de escalones que suba en un minuto. Suba dos escalones a la vez, si puede hacerlo sin riesgo, y ejercitará sus glúteos aún más.

2. Ejercítense durante los comerciales

¿No se puede perder su programa favorito de televisión o el gran juego? En lugar de sentarse en el sofá con sus bocadillos favoritos, prepare una sabrosa mezcla de aminoácidos ramificados y ejercítense durante los comerciales. Use bandas elásticas, mancuernas o su peso corporal, y seleccione un circuito rápido de ejercicios. Durante cada comercial, haga tantas repeticiones o ejercicios como pueda. Durante una comedia de 30 minutos usted podrá incluir hasta 9 minutos de ejercicio.

3. Guerrero de fin de semana

Use el fin de semana para recuperar el tiempo perdido. A menudo tenemos un poco más de tiempo y más energía los fines de semana. Incluya una buena sesión de entrenamiento de 60 minutos, ya sea con pesas, ejercicios aeróbicos o una combinación de ambos. Una sesión intensa de ejercicios el fin de semana ayudará a reducir el estrés y mejorar el bienestar. Dos sesiones de ejercicios de 60 minutos el fin de semana y una sesión de 30 minutos durante la semana le permitirán obtener los 150 minutos recomendados de ejercicio semanal.

Fuentes: <http://www.fitnessmagazine.com/workout/tips/workout-tips-for-busy-schedules/>
<http://www.muscleandfitness.com/workouts/workout-tips/8-ways-get-workout-busy-schedule>



For Generations