FLASH
Air Conditioning & Heating

REPARACIÓN
MANTENIMIENTO
E INSTALACIÓN

- Reparamos cualquier marca
- Trabajo garantizado
- Precio justo y trabajo honesto
- Llama para una cotización
- Ofrecemos grandes descuentos y 10 años de garantía en instalaciones nuevas
- Trabajamos 7 días a la semana

(480) 297 2738
correo electrónico: flashach@hotmail.com

CON LICENCIA Y ASEGURANZA
LICENCIA N° ROC 274857

ESCUCHAR

¡Muévete! Muévete! ¡Muévete!

Los innumerables beneficios de hacer ejercicio

Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY CHIROPRACTIC CLINIC

Como mantenerse sano en un mundo loco ha sido mi lema en esta serie especial donde ya hemos detallado sobre la importancia del ajuste quiropráctico de la columna y la flexibilidad del cuerpo. Así que le recomiendo coleccionar las ediciones anteriores y las que siguen para que tengan todos los pasos claves que lo llevan a una vida saludable.

En esta edición vamos a hablar un poquito sobre la importancia del ejercicio en su vida. Para mí la actividad física es una de las áreas claves en la salud del ser humano. Después de alinear la columna o normalizar la mecánica de un área lastimada tenemos que enfocarnos en fortalecer el trabajo muscular del área para que pueda ejecutar sus actividades sin lastimarse más. Por eso un programa de fortalecimiento físico en la clínica es tan importante hoy en día. Al mismo tiempo, el ejercicio es algo que deberíamos hacer regularmente, con o sin lastimaduras.

El ejercicio tiene muchos beneficios en nuestra vida y aquí hay algunos de los más importantes:

1. Ha demostrado ser importante en la alegría del ser humano. Hacer ejercicio regularmente nos ayuda a tener una actitud positiva y a ejecutar las cosas en la vida con ganas.

2. Nos ayuda a disminuir el riesgo de problemas cardiovasculares. Hoy en día el sistema cardiovascular está bajo mucho estrés en la población y haciendo ejercicio nos puede ayudar a proteger este sistema tan vital.

3. Nos ayuda a dormir mejor y más profundamente. Ustedes me han oído hablar varias veces de la importancia de dormir bien. Durmiendo tenemos la oportunidad de descansar la mente, reparar el cuerpo y poder ejecutar el día siguiente en una manera efectiva.

4. Nos sirve para incrementar flexibilidad y fortalecimiento. Esto es una de las áreas claves en mis cinco puntos de salud. Porque la realidad es que alineamiento sólo funciona si hay flexibilidad y fuerza alrededor del área sea la columna u otra área del cuerpo.

5. Hacer ejercicio también ayuda mucho con la memoria que es una cosa muy importante en estos días donde hay tantos problemas en adultos mayores con falta de memoria. El día de tratar de prevenir estos problemas es hoy mismo.

6. Nos puede ayudar a ejecutar nuestros trabajos diarios en una manera más efectiva y positiva.

7. El ejercicio regular nos puede ayudar a evitar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas y difíciles como problemas cardiovasculares, mentales y físicos.

8.
La actividad física regularmente nos puede ayudar a vivir una vida más larga con energía y vitalidad.

No se olvide, nunca es muy tarde para empezar a hacer ejercicio. Es mejor empezar despacio con cosas más fáciles antes de moverse a algo más intenso, para ir acostumbrándose poco a poco. Si no está seguro entonces hablé con su médico o su quiropráctico para consejos. Acuérdense que la salud no es un destino, si no un viaje que dura el resto de su vida y lo deberíamos disfrutar pero realmente hay que empezar ya de una vez. ¡Que lo disfruten!