Doctor, ¿Cómo puedo asegurarme que mi cuerpo está listo para un programa de ejercicio?

Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

Está en una temporada donde nos estamos preparando para las fiestas del fin del año. Para muchos de nosotros, parte de esta preparación es pensar en nuestra salud. Cuando pensamos sobre nuestra salud, generalmente hay dos áreas donde nos enfocamos. La primera es lo que comemos, o nuestra dieta, y la segunda es regresar a un régimen de ejercicios.

La realidad para muchos es que es más fácil ir al gimnasio que cambiar la dieta. Pero cuando llegan al gimnasio, van a hacer una caminata en el desierto o empiezan su zumba, se encuentran con una lastimadura que para todo el proceso y quita el animo.

Muchas veces nos enfocamos en perder peso. La verdad es que no es posible perder peso, simplemente haciendo ejercicio. Hay que modificar la dieta al mismo tiempo, porque no hay manera de quemar calorías excesivas con ejercicio. Por ejemplo, una hora intensa en bicicleta o treadmill puede quemar entre 350 y 450 calorías, pero una hamburguesa, papas fritas y una soda puede tener 1110 calorías. Y con cada año es aún más difícil perder peso sin modificar nuestra dieta y disminuir nuestras calorías.

Al mismo tiempo, los innumerables beneficios del ejercicio no pueden ser subestimados: Ayuda a nivel cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, mejora el balance y la coordinación y ayuda a tener una actitud más positiva.

La realidad es que si vamos a viajar y vamos a llevar al auto en un viaje a otra ciudad, casi todos nosotros tomamos tiempo para revisar el motor, las llantas, los frenos, los fluidos del motor, la batería, etc.

Yo digo que si vamos a empezar con un programa de ejercicio nuevo, deberíamos darle una inspección correcta y completa al cuerpo. El ejercicio es para mejorar la condición del cuerpo, pero hay que darle la mejor oportunidad al cuerpo para brindar ese rendimiento. 60% del cuerpo es músculo, hueso y nervio. La quiropráctica es la mejor manera de analizar, corregir y mantener un cuerpo sano desde un punto de vista estructural.

¡No empiece un programa de ejercicio sin consultar a su quiropráctico para tener la mejor oportunidad de éxito y una mejor salud!