

DIA 2

RETO

MARTTAKI

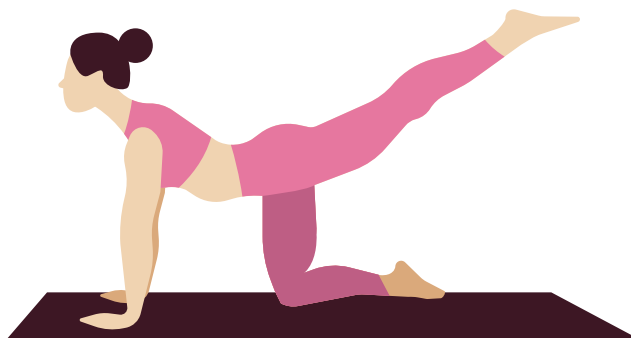
¡VAMOS A POR TÚ SEGUNDO DÍA!

Espero que tu primer día esté más que superado, ahora te voy a pasar la info del segundo día.

*Antes de nada quiero hablarte de algo SUPERIMPORTANTE, y es el **EJERCICIO FÍSICO**.*

Al igual que buscamos un cambio de hábitos en nuestra alimentación, también tenemos que mentalizarnos de hay que dejar la vida sedentaria que llevamos y ser mucho más activos.

Por eso hoy, quiero hablarte del ejercicio físico.



MARTTAKI

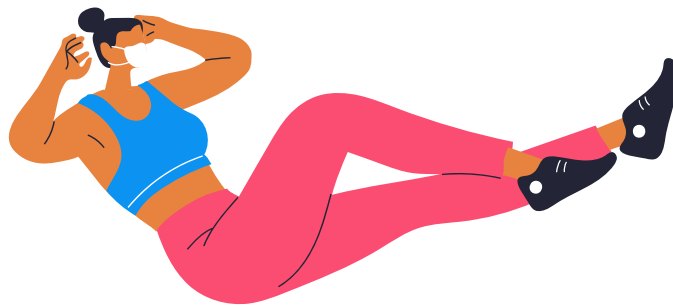
EL EJERCICIO FÍSICO

¿Qué es el ejercicio físico para ti?

Muchas personas ven el ejercicio físico como un enemigo, cuando realmente tendría que ser tu mayor aliado.

¿Por qué digo esto? Porque los beneficios del ejercicio van mucho más allá... mucho más allá de lo físico.

-Si quieres vivir de forma saludable y prevenir gran número de enfermedades, la actividad física, el deporte, hacer ejercicios, deben ser algo esencial en tus hábitos diarios y semanales-



MARTTAKI

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO FÍSICO

Ayuda a prevenir multitud de enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, ansiedad, depresión...

Nos ayuda al desarrollo de masa muscular. La masa muscular es super necesaria para tener un metabolismo más acelerado y mejores niveles hormonales.

Mejoraremos el rendimiento físico y aumentaremos nuestra energía y vitalidad.

Aumenta la autonomía y la integración social.

Mejoramos la autoestima y seguridad en nosotros mismos.



MARTTAKI

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO FÍSICO

Ayuda a controlar el peso y a mantener una composición corporal saludable.

La OMS recomienda realizar actividad física aeróbica (correr, andar, nadar, bailar) de intensidad moderada al menos 150 minutos por semana o 75 minutos de actividad intensa (pesas, crossfit) por semana o una combinación de ambas.

¿Lo Haces?



MARTTAKI

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO FÍSICO

Para la mente:

El ejercicio físico hace que el cuerpo genera sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima

Para tu aspecto físico:

La gente que hace ejercicio quema más calorías y se ve más tonificada que la que no lo hace.

Para tu envejecimiento:

Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Por ejemplo, la osteoporosis, puede convertirse en un problema a medida que la gente envejece. El ejercicio físico que te obliga a sostener el peso de tu propio cuerpo (como saltar, correr o caminar) puede ayudar a fortalecer los huesos.

¿Después de leer esto?

¿Harás más a menudo ejercicio físico?

MENÚ DÍA 2

DESAYUNO

Batido: 1 manzana a trocitos + bebida vegetal (la que más te guste) + 1 cucharadita de semillas + un puñado de frutos secos naturales. Luego tomar infusión. Si no quieres esta opción puedes tomar 1 manzana y 10 almendras.

ALMUERZO

2 tostadas pan de espelta (crackers) o trigo de sarraceno con hummus +infusión

COMIDA

*Primero: Ensalada de rúcula, canónigos y tomate.
Segundo: Revuelto de un huevo y 2 claras con ajos tiernos acompañado con champiñones.
Postre: Infusión al gusto*

MERIENDA

3 rodajas de piña y 20 gr de frutos secos al natural +infusión

CENA

*Primero: crema de calabacín o crema de verduras o caldo de verduras.
Segundo: Rodaja de salmón con espárragos trigueros (u otra verdura a la plancha)
Postre: Infusión al gusto (excepto té verde)*

RECUERDA

• **NO QUIERO QUE LE PONGAS UN
PARCHE A LOS EXCESOS
QUE HEMOS COMETIDO.**

**QUIERO QUE ESTOS DÍAS
DEPURATIVOS SEAN LA EXCUSA
PARA ENGANCHARTE A LLEVAR
UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE PARA SIEMPRE.**

MARTTAKI