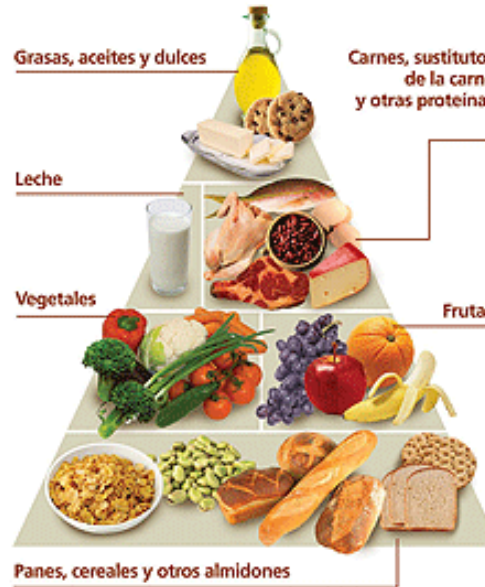


## ACTIVIDADES RECOMENDADAS



## DIETA SALUDABLE



## SÚMATE A LA 3<sup>RA</sup> ETAPA DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO



## HIDRATACIÓN ADECUADA



## CONSEJOS PRÁCTICOS

## ¿Qué es el desentrenamiento?

El desentrenamiento es un proceso bio-pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.



## Consejos Prácticos

- Disminuya de forma gradual el consumo de sal (no más de 5g al día).
- Disminuya de forma gradual el consumo de azúcares y dulces .
- Evite el consumo de alimentos fritos y en salsas .
- Sustituya los refrescos embotellados o enlatados por jugos de frutas naturales.
- Incremente el consumo de viandas, frutas y vegetales .
- Cumpla con todos los tiempos de alimentación para mantener un metabolismo eficiente evitando los ayunos.
- Mantenga un nivel de hidratación adecuado con no menos de 3 litros de fluidos (agua, jugos naturales, bebidas deportivas) en el día: antes, durante y después de las sesiones de ejercicios físicos.
- Evite ingerir líquidos solamente porque tenga sed, porque ya está con un nivel de deshidratación.
- No ingerir alimentos en exceso en horarios nocturnos.

## Consejos Prácticos

- No realice dietas que no tengan una fundamentación nutricional, ante la duda consulte al dietista, médico de salud o CEPROMEDE.
- Camine o trote diariamente entre 30 y 60 min. Antes realice ejercicios de estiramiento y flexibilidad como parte del calentamiento que debe durar entre 15 y 20 min.
- Fortalezca sus principales planos musculares con ejercicios con su propio peso, con poco peso e incrementar progresivamente las repeticiones.
- No fume. No ingiera bebidas alcohólicas.
- Ejercite su intelecto, lea.
- Realice actividades recreativas sanas.
- Controle sistemáticamente su peso corporal, evite la obesidad. No baje bruscamente de peso (1 Kg semanal es una forma adecuada).
- Controle su tensión arterial, mínimo una vez al mes .
- Consuma cítricos.
- Priorice el consumo de carnes blancas.
- Duerma no menos de 8 horas.