

# Para adelgazar, ¡mueva el cuerpo!

La mayoría de las personas necesitan al menos media hora de ejercicio moderado por día, 5 días a la semana. Para adelgazar, es posible que necesite hacer más ejercicio o aumentar la intensidad. También es posible que necesite comer menos calorías.

## El ejercicio moderado es clave, pero ¿qué significa?

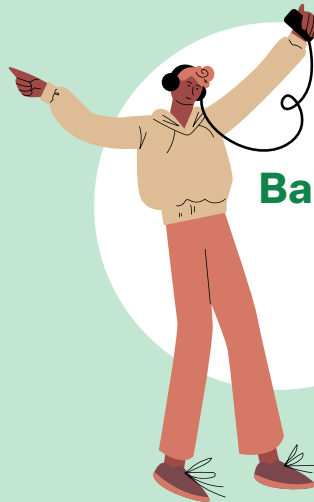
Se refiere a cualquier movimiento que le acelera la respiración y el ritmo cardíaco, pero a un nivel que le permite hablar mientras lo practica. El ejercicio moderado incluye cosas como:



Andar en bicicleta en terreno llano



Caminando rápido



Baile



Senderismo

Puede hacer ejercicio siempre que se mueve. Eso incluye limpiar la casa, cortar el césped y hacer otras tareas diarias. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué significa para usted el ejercicio moderado.



## Preguntas que le puede hacer a su médico

¿Qué tipos de ejercicio me ayudarán a adelgazar de forma segura?

¿Cuál debe ser mi meta de frecuencia cardíaca cuando hago ejercicio?

¿Hay algunos alimentos que no deba comer?