



Medicina Natural para Atletas

¿Sabías que para que un atleta tenga el rendimiento necesario debe practicar una actividad física de intensidad por lo menos 3 veces a la semana? Esto más una dieta y estilo de vida saludable ayudarán a que obtenga los mejores resultados.



Un atleta es una persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad y resistencia superior a la media, tiene aptitud para actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Los cuatro pilares de un atleta son resistencia, fuerza, velocidad y agilidad, destacan en distintas disciplinas y especialmente se dedican a competir en distintos deportes.

Si quieres ser un atleta ten en consideración que entre menos procesados estén los alimentos y sean más naturales, mejor será para ti, además que en el caso de las personas que son activas necesitan más proteína, mientras se disminuyen las calorías para mantener la masa muscular.

Combina además los tres nutrientes principales; carbohidratos, proteína y ácidos grasos cada 3 ó 4 hrs te mantendrán alimentado y en el camino correcto.

¡Recuerda!

Busca alternativas para mantenerte oxigenado, además mantén activa tu coordinación y flexibilidad. De este modo podrás ser un atleta que abarque el mayor número de áreas que otros tienen como debilidad.

Dorantes, Johone (15 de abril de 2016). « <http://www.remediosnaturales.com/acupuntura> Consultado el 04 de julio de 2016.