



PLAN DE LECCIÓN SEMANA 3

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

Tema: Entrenamiento

Para esta semana debes enfocar tu aprendizaje en tres temas: 1) Comenzar un programa de ejercicio aeróbico; 2) Comenzar un programa de entrenamiento de resistencia; y, 3) Menos reposo mas movimiento.

Para este tema, lea [el siguiente folleto](#).

Ser activo

Actividad física para
un corazón sano



1. Comenzar un programa de ejercicio aeróbico

Iniciar y mantener un programa de ejercicios es un hábito importante para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en ayudarlo a comenzar un programa, incluso si nunca ha estado activo antes. Comience con una pequeña cantidad de ejercicio y aumente su actividad con el tiempo.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



2. Comenzar un programa de entrenamiento de resistencia

El entrenamiento de resistencia es una parte importante de un programa de ejercicio bien equilibrado. El aumento de la fuerza y la resistencia muscular ayuda a mejorar su estado físico, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



3. Menos reposo mas movimiento

Estar sentado durante largos períodos de tiempo aumenta la posibilidad de que desarrolle enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos cánceres. Tomar descansos de estar sentado para moverse puede mejorar su salud. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en ayudarlo a sentarse menos y moverse más durante el día.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)