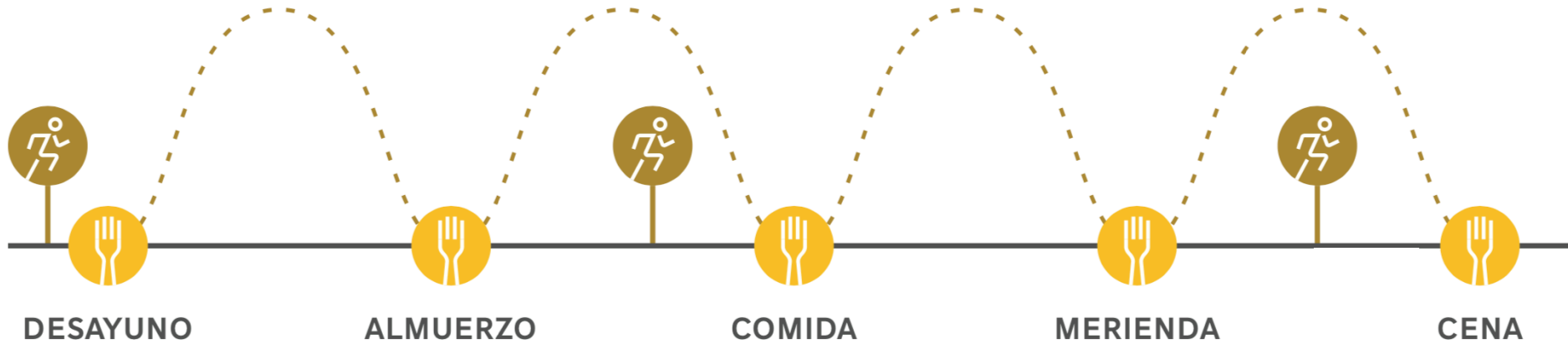


# PLAN DE ACCIÓN PARA HACER DEPORTE SALUDABLEMENTE



## Deporte de noche

Si sólo puedes practicar deporte a última hora del día:

- Evita niveles altos de competición y excitación, para no elevar los niveles de cortisol y proteger el sueño.
- Merienda 1 h 1/2 antes del ejercicio.
- Estira con consciencia.
- Cena ligero.
- Relájate antes de dormir



### Ritmo y regularidad

Practica ejercicio a una intensidad moderada, con la que puedas disfrutar, para obtener mayores beneficios. Y, sobre todo, practícalo regularmente... ¡la constancia es la clave!



### Hidratación

Cuando practiques deporte, no esperes a sentir sed: bebe agua antes, durante y después. Y si el ejercicio es muy prolongado, usa bebidas enriquecidas con minerales.



### Cronobiología

Trata de practicar deporte por el día, antes de las comidas principales, sin alterar el horario de éstas.



### Alimentación

Come 5 veces al día, cada 3-4 horas, para mantener niveles de energía estables, y hazlo en las horas óptimas para ello.



### Estiramientos

No olvides realizar estiramientos antes y después de hacer ejercicio.