

EJERCICIOS,

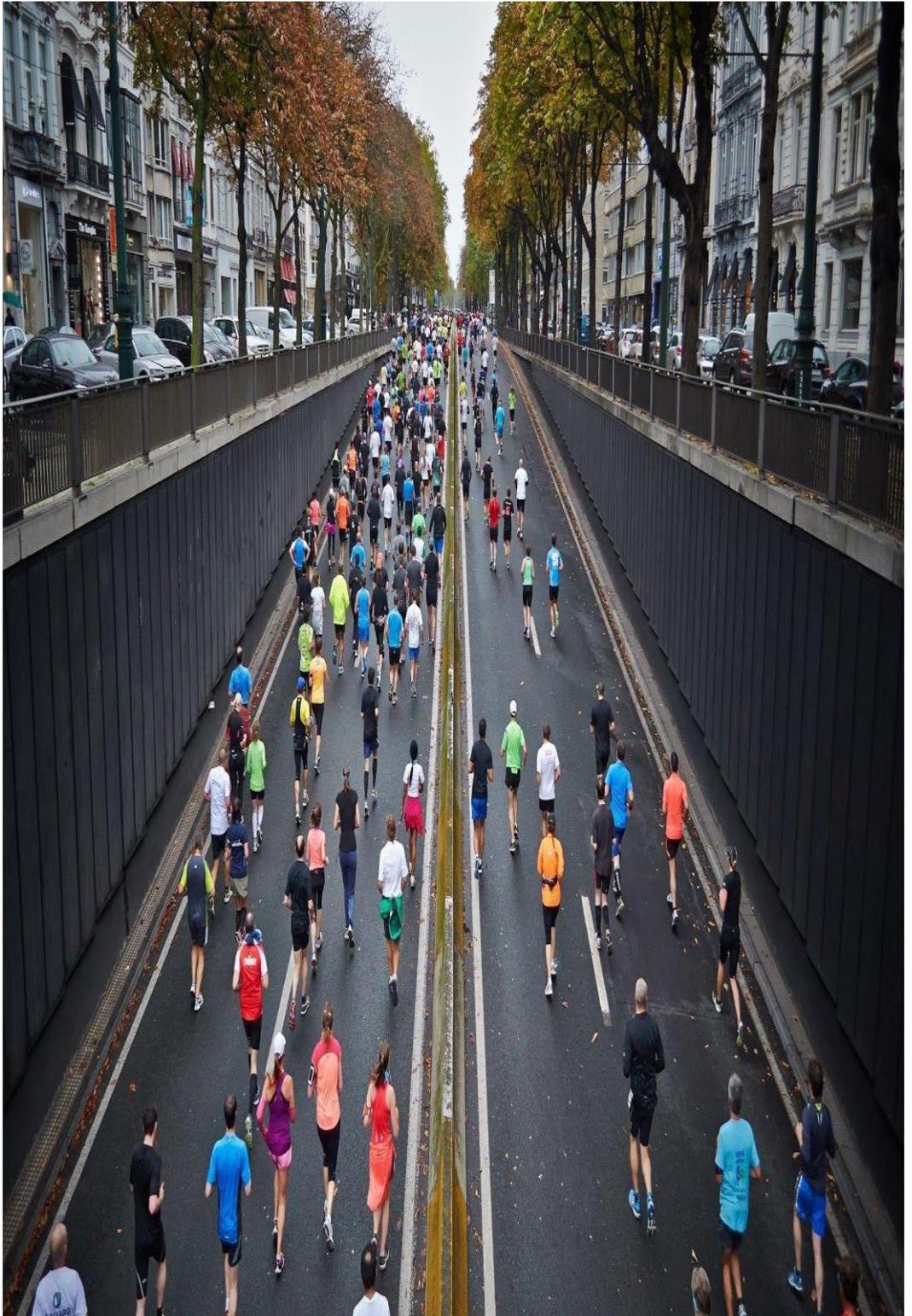
HIGIENE,

DESCANSO

Y

VIDA SOCIAL

Con base en los resultados de las  
investigaciones de La EpiGenética y  
La CronoBiología



## EJERCICIOS para el cuerpo

Para una buena salud, se recomienda realizar **ejercicios con predominio aeróbico**, ya que armonizan el funcionamiento del aparato respiratorio y del sistema circulatorio del practicante, al tiempo que propician la quema de carbohidratos y lípidos, como medio para obtener energía para las labores metabólicas... ejemplos de ejercicios aeróbicos, son:

- caminar a ritmo moderado o rápido
- trotar a ritmo lento o moderado
- bailar en forma moderada o rápida
- nadar a ritmo lento o moderado
- conducir una bicicleta a ritmo lento o moderado

Según **la nueva ciencia de la cronobiología**, los ejercicios para el cuerpo deben practicarse al despertar, antes que cualquier otra actividad... la duración recomendada, por sesión, es entre 30 y 60 minutos y la frecuencia semanal, de 3 a 5 sesiones, de acuerdo con la condición del practicante.

La realización de ejercicios aeróbicos refuerza,

de manera muy significativa, el efecto terapéutico de las dietas que se prescriben a las personas con tendencia al sobrepeso o que ya lo manifiestan; de esa forma, se disminuye la probabilidad de que sufran obesidad y por lo tanto: diabetes, hipertensión y enfermedades asociadas.

Luego del ejercicio físico, se debe eliminar el sudor exterior producido, con una tela húmeda... esta práctica añade un tercer objetivo que es la eliminación del material sucio que sale por los poros del cuerpo... a continuación se descansa... luego se toma el baño para iniciar el día.

Cuando el ejercicio físico tiene como propósito generar un aumento de masa muscular, se trabaja con la modalidad de anaeróbicos o no-aeróbicos, como el levantamiento de pesas o las carreras de velocidad... este tipo de esfuerzos deberá estar cimentado en una alimentación basada en los grupos 2 y 3 estudiados en la segunda sección de esta publicación.

## El DEPORTE de énfasis físico

