

#BEACTIVE VIDA SALUDABLE

Divulgación: Rutina de entrenamiento en 2025: consejos para no morir en el intento  
Club de Vida Sano



¿Has pensado cómo quieres que sea tu rutina de entrenamiento en 2025? Comenzar un nuevo año siempre viene acompañado de metas y propósitos. Entre ellos, uno de los más populares es el de ponernos en forma. Traducir ese deseo en acciones concretas puede resultar complicado si no contamos con una estrategia adecuada (...)

[+Info](#)

Divulgación: Cómo adquirir el hábito de hacer ejercicio y permanecer en el gimnasio sin esfuerzo. Inés Romero. ABC

¿Cuántas veces has empezado a ir al gimnasio y a las dos semanas lo has dejado? Si hacer deporte se convierte en una obligación es que algo no se está haciendo bien. Pero hay una solución para que practicar ejercicio se convierta en un hábito (...)



[+Info](#)

Divulgación: Tu cuerpo cambia de manera fascinante solo en los primeros 10 minutos de ejercicio. National Geographic

Es normal que los primeros minutos de ejercicio puedan parecer el obstáculo más difícil de cualquier sesión de entrenamiento. A medida que el corazón se acelera, aumentamos el ritmo en el que respiramos y los músculos entran en acción (...)



[+Info](#)

Opinión: La actividad física puede alargar en hasta 11 años la esperanza de vida entre las personas. British Journal of Sports Medicine

La práctica de actividad física es medicina para la longevidad. Esa es la principal conclusión de un estudio que analiza el impacto de la actividad física en la esperanza de vida de personas mayores de 40 años. Los resultados son contundentes (...)



[+Info](#)

Opinión: Envejecer es inevitable, pero sentirse viejo es opcional. Felipe Isidro. Catedrático en ejercicio físico

La pérdida de funcionalidad muscular relacionada con la edad afecta a la calidad de vida, con pérdidas de células satélite, disfunción mitocondrial y mayor infiltración de adipocitos y se asocia con denervación nerviosa y pérdida de miofibras musculares (...)



[+Info](#)

Opinión: "¿Te suena lo de los 10.000 pasos al día en España? Pues es falso, son menos". Magdalena Perelló. Cardióloga

Desde hace décadas, se repite una y otra vez en la cultura popular que el número mágico de pasos para lograr una mejor salud serían los legendarios 10.000 pasos al día. No es ese el número mínimo de pasos necesario en realidad (...)



[+Info](#)

El poder del ejercicio físico: Como potencia el crecimiento neuronal y mejora la memoria. Valgo Consultoría Deportiva

En los últimos años, la ciencia ha arrojado sorprendentes evidencias sobre los beneficios del ejercicio físico, y ahora los estudios van más allá de la mejora de la salud física o el bienestar emocional. El ejercicio tiene un impacto directo en el cerebro (...)



[+Info](#)

Preparación y entrenamiento: cómo superar sin problemas la cuesta de enero del running  
2Playbook



Tras las Navidades, es imprescindible volver a las rutinas de entrenamiento y recuperar el ritmo de competición. Reengancharse a los entrenamientos en enero suele ser un proceso gradual que requiere paciencia y, por eso, es fundamental retomar la actividad respetando las fases de recuperación y trabajar en la prevención de lesiones (...)

[+Info](#)

#BEACTIVE SIEMPRE

#BEACTIVE EN PORTAL AJL INNOVA



SEAMOS ACTIVOS



SÍGUENOS

