

Plan de dieta y ejercicio para jóvenes de 17 años

Cuando un joven de 17 años de edad está “fuera de forma”, la buena noticia es que con un plan de ejercicio y dieta adecuado se obtienen excelentes resultados y suelen ser rápidamente. Los mejores programas incluyen ejercicio cardiovascular, entrenamiento de fuerza, práctica de deportes competitivos y estiramiento

Ejercicio cardiovascular

La base de cualquier plan de ejercicio para un joven de 17 años de edad, debe ser el ejercicio cardiovascular. Se puede correr, caminar, nadar o andar en bicicleta con el fin de conseguir un entrenamiento cardiovascular. La clave para elevar el ritmo cardíaco es hacer ejercicio durante al menos 25 minutos. Entre más duro se trabaje, más calorías se queman y más rápido se mejora la condición. Sin embargo, **hacer ejercicio para ponerse en forma no es una propuesta a corto plazo**. De cualquier forma, **los mejores programas cardiovasculares son las que se puedan soportar**. Comienza lentamente por andar a pie o en bicicleta y luego aumenta el trabajo a correr si quieres exigerte más.

Actividad deportiva

Practicar un deporte competitivo que te guste te ayudará a completar tu plan de dieta ejercicios. Cuando tienes 17 años, puedes tener más tiempo para actividades recreativas que cuando seas mayor. Una o dos horas diarias practicando deportes como el baloncesto, fútbol, tenis o voleibol te ayudará a quemar calorías y ponerte en mejor forma.

Entrenamiento de fuerza

Con el fin de mejorar el acondicionamiento general, programa de entrenamiento fuerza es vital. No sólo va a fortalecer tus músculos, sino que te ayudará a quemar calorías. Puedes hacerlo mediante el levantamiento de pesas, o haciendo ejercicios básicos. Usa aparatos para fortalecer los brazos,

hombros, espalda, pecho, abdomen, glúteos, isquiotibiales y los músculos de la pantorrilla. Si no tienes acceso a las máquinas, puedes hacer lagartijas (push-ups), levantamientos (pull-ups) y ejercicios abdominales para hacerte más fuerte y quemar calorías. Haz tu programa de entrenamiento de fuerza tres veces por semana. A los 17 años, el cuerpo está todavía en desarrollo y no se debe sobreentrenar, especialmente cuando se trabaja con pesos libres y máquinas de pesas.

Flexibilidad

Si haces el trabajo cardiovascular con el entrenamiento de fuerza, tendrás que estirar antes y después del programa de ejercicios para evitar que se endurezcan los músculos. Utiliza una banda de ejercicio para ayudar a mantener tus músculos trabajando y evitar esguinces y torceduras. Coloca el medio de una banda de ejercicio bajo tus pies. Toma los dos extremos en tus manos y mantén la banda frente a ti a la altura del hombro. Estira la banda sobre la cabeza y mantenla durante dos segundos. Regresa a la posición inicial. Haz esto 15 veces, toma un minuto de descanso y repite la serie.

Sin importar cuánto trabajes, tu programa de ejercicios no será plenamente efectivo a menos que también cambies tu dieta. Come carnes blancas y pescado como principales fuentes de proteína y mantente un poco alejado de la carne roja que es alta en grasas. Come entre dos y tres porciones de verduras frescas y frutas frescas todos los días. Come hidratos de carbono complejos como espagueti y avena para enriquecer tu programa de ejercicios.

Dieta saludable

Bebe 8 vasos de agua cada día para lubricar los músculos, articulaciones y tendones, así como para lavar las toxinas de tu sistema.

Aléjate de la comida chatarra y comida rápida.

