GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

# PM Team: ¿Cuáles son los beneficios de caminar?

Actualidad Empresarial | 12/08/2021 | 00:00

Sin importar la edad, peso o condición, caminar es un excelente ejercicio que puede practicar cualquier persona, al tratarse de un entrenamiento de baja intensidad. Cada vez más personas incluyen esta práctica en sus rutinas para disfrutar de todos los beneficios de caminar, numerosos aspectos positivos que contribuyen a tener un estilo de vida más saludable y a un mayor bienestar.

Un plan de entrenamiento efectivo requiere de la aplicación de métodos y prácticas adecuadas y, en este sentido, PM Team destaca en el mundo del fitness por ofrecer a las mujeres un acompañamiento personalizado y profesional que va desde planes de alimentación hasta asesoramiento deportivo según sus necesidades.

Beneficios de caminar para la salud

Caminar diariamente tiene múltiples beneficios para la salud no solo a nivel muscular, sino también a nivel emocional y mental. Las caminatas son una buena manera de comenzar un programa de ejercicios para ir entrenando al cuerpo y mejorar su resistencia. Además, es una actividad muy relajante que permite disfrutar del aire libre.

Uno de los beneficios principales de caminar es que contribuye positivamente a la pérdida de grasa. Caminar a paso moderado durante 40 a 60 minutos ayuda a eliminar la grasa acumulada y ayuda a mejorar el rendimiento del corazón.

Otros de los beneficios principales de incluir las caminatas dentro del estilo de vida son que mejora la circulación, tonifica piernas, glúteos y abdomen, fortalece los huesos y es una poderosa actividad para disminuir el riesgo de padecer de hipertensión, ya que reduce el colesterol LDL y ayuda al paciente a disminuir el estrés. Además, previene la aparición de diabetes, otra de las principales causas de morbilidad en el mundo que puede prevenirse con una buena rutina de ejercicios.

PmteamWomanFit: asesoramiento integral para un estilo de vida saludable en la mujer

Para tener un mejor cuerpo o cumplir cualquier objetivo físico, es necesario que el paciente trabaje de la mano de un equipo profesional y multidisciplinario que se encargue de todo, desde la alimentación hasta el tipo de ejercicios que se deben realizar según el tipo de cada persona. PmteamWomanFit destaca en todo el país por ofrecer un asesoramiento integral y personalizado.

El plan de entrenamiento de PmteamWomanFit incluye asesorías sobre qué alimentos comer, frecuencia de los entrenamientos y ejercicios que se deben realizar según la condición del paciente. Toda esta rutina diaria es guiada por Peter Martín y su equipo de nutricionistas.

Para conocer más sobre los entrenamientos especiales de PmteamWomanFit, las clientas pueden ingresar a la web y visualizar la variedad de planes y métodos disponibles para mejorar cualquier estado físico, de cualquier edad.

Caminar es esencial para un mejor bienestar. Se trata de una actividad que cada persona puede realizar a su ritmo y que es capaz de aportar importantes beneficios a su organismo, por lo que hacer caminatas diarias al menos por 20 o 30 minutos al día supone un gran beneficio para la salud.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/154495-pm-team-cuales-son-los-beneficios-de-caminar.htm