

¡CUIDADOS!

AUMENTA EL RIESGO

Correr con los audífonos puede ser peligroso si lo haces por la ciudad y por calles transitadas no sólo por los automóviles sino que también por los ciclistas. Aún más, si tienes el volumen alto.

TARAREAR PARA GASTAR MÁS ENERGÍA

Aunque no lo quieras, si suena una de tus canciones favoritas, no podrás evitar tararear la letra. El simple hecho de mover la boca tarareando la canción te lleva a un consumo más elevado de energía y a cansarte más.

¡BENEFICIOS!

MANTENER UN RITMO CONSTANTE

Mantener un ritmo constante: las canciones con un ritmo alegre, siempre y cuando te guste lo que escuchas, puede hacer que inconscientemente te lleven a mantener el ritmo de cada zancada gracias al compás y un ritmo prefijado.

EVADIRTE DEL CANSANCIO

Escuchar música puede ayudarte a olvidar el cansancio provocado por el ejercicio gracias al aumento del bienestar psicológico.

Si estás expuesto a mucho ruido ambiental, no subas el volumen, solo espera que pase. Tus oídos te lo agradecerán.

MÚSICA

UNO DE LAS PREOCUPACIONES AL MOMENTO DE HACER EJERCICIOS ES LLEVAR TU REPRODUCTOR CONTIGO Y PODER ESCUCHAR TU MÚSICA FAVORITA MIENTRAS EJERCITAS. ACÁ TE MOSTRAMOS ALGUNOS BENEFICIOS Y CUIDADOS A LA HORA DE PONERTE LOS AUDÍFONOS O SUBIR ESE PARLANTE

Ten en cuenta que para elegir una música adecuada para ejercitar, tienes que fijarte en cinco aspectos: **tiempo**, **género**, **letras**, que la música te evoque una sensación **positiva** y finalmente que la **compilación de canciones** que realices sea distinta si corres, si haces pesas, spinning o yoga. ¡Busca la que más te guste!

SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES ESCRIBENOS A NUESTRO EMAIL nutrete@viveactivo.cl Y TRATAREMOS DE AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!