

Dra.

Analia
Viggiano

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTROS MÚSCULOS



La independencia
motora con los años

Mantener nuestra fuerza muscular
nos permite movernos con
seguridad, autonomía y
confianza en cada etapa
de la vida.



Su asociación con la
salud neurológica

Los músculos y el cerebro
trabajan en conjunto.
Su cuidado favorece el
equilibrio, la coordinación,
la memoria y el bienestar
cognitivo.



Cuidar nuestros músculos
es cuidar nuestra calidad
de vida presente y futura.

**Movimiento, fuerza y salud
neurológica van de la mano.**

★ Pequeñas decisiones hoy,
grandes beneficios mañana.



— LA IMPORTANCIA DE — GANAR MASA MUSCULAR — EN LA — LONGEVIDAD

A medida que envejecemos, la masa muscular tiende a disminuir. Trabajar para **aumentar** y conservar músculo es una de las **mejores** inversiones para una vida más larga y saludable.



La **masa muscular** no es solo estética, es **salud**, independencia y **calidad** de **vida** a largo plazo.



1. MEJORA LA SALUD GENERAL

Más músculo se asocia con un mejor funcionamiento del sistema inmune, hormonal y metabólico.



4. ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Preservar la masa muscular retrasa la sarcopenia (pérdida de músculo por la edad) y mantiene la independencia por más tiempo.



2. PROTEGE TU CORAZÓN

El músculo ayuda a regular la glucosa, la presión arterial y los niveles de colesterol.



5. ACELERA TU METABOLISMO

Más músculo significa mayor gasto calórico en reposo y mejor control del peso corporal.



3. AUMENTA LA FUERZA Y LA FUNCIONALIDAD

Permite realizar las actividades diarias con mayor facilidad y autonomía, previniendo caídas y lesiones.



6. BENEFICIA TU SALUD MENTAL

El entrenamiento de fuerza reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y potencia la confianza y autoestima.



INVERTIR EN TU MASA MUSCULAR HOY,
ES ASEGURAR TU CALIDAD DE VIDA MAÑANA.

LA FUERZA DE VOLUNTAD
— NOS HACE —
INDESTRUCTIBLES.





Dra. Analia Viggiano



¿Que significa estar activo?



Movernos!

Simple como eso ♥



realizar caminatas, ejercicios de fuerza.



¿Como salgo del sedentarismo?



Empiezo yendo a caminar a hacer compras, o el trabajo, o a dar unas vueltas a la manzana, una vez que mi cuerpo **entra en movimiento** sera mas facil armar una rutina de actividad física aerobica/ fuerza.



Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



@draanaliaviggiano



Salud, movimiento y bienestar para una vida con más energía y longevidad.



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EJERCICIOS DE MOVIMIENTO Y FUERZA

PARA HACER EN CASA O PLAZA



SIN EQUIPAMIENTO



20-30 MINUTOS



3-4 VECES POR SEMANA

CUÁDRICEPS



Fortalece tus piernas y mejora tu estabilidad.

SENTADILLA

3 series de 12-15 repeticiones



ZANCADA

3 series de 12 repeticiones por pierna



SENTADILLA ISOMÉTRICA

3 series de 30-45 segundos



GLÚTEOS



Activa y fortalece tu zona media y glúteos.

PUENTE DE GLÚTEOS

3 series de 15 repeticiones



PATADA DE GLÚTEOS

3 series de 12 repeticiones por pierna



SENTADILLA SUMO

3 series de 12-15 repeticiones



BRAZOS



Tonifica y gana fuerza en brazos y hombros.

FLEXIONES

3 series de 8-12 repeticiones



FONDOS EN SILLA

3 series de 10-15 repeticiones



PLANCHA CON TOQUE DE HOMBROS

3 series de 20 toques



DORSAL (ESPALDA)



Fortalece tu espalda y mejora tu postura.

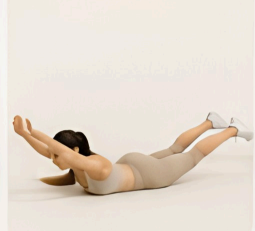
REMO CON TOALLA

3 series de 12-15 repeticiones



SUPERMAN

3 series de 12-15 repeticiones



PLANCHA

3 series de 30-45 segundos



RECOMENDACIONES



Calentá 5 minutos antes de empezar.



Hidratate siempre.



Escuchá tu cuerpo, descansá si lo necesitás.



La constancia es tu mejor aliada.



Combiná con una alimentación saludable y descanso de calidad.



Pequeñas decisiones, grandes cambios.



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA