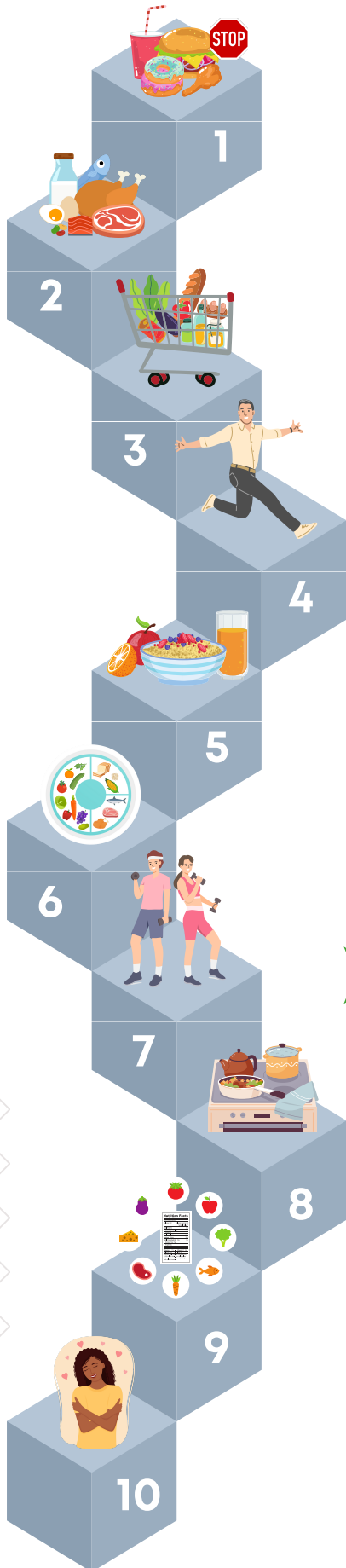


ETAPA 7: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

Ruta de incorporación de hábitos saludables



Reduce los ultraprocesados

Introduce más agua, alimentos y buenos procesados

Ten una estrategia a la hora de comprar

Aumenta tu actividad física diaria

Empieza tu alimentación con sentido: el desayuno

Construye comidas y cenas equilibradas: Plato de Harvard

Potencia tu fuerza y movilidad

Desarrolla habilidades saludables en la cocina

Ajusta calorías, aumentando nutrientes y saciedad

Protégete del ruido de tu entorno, confía en el proceso

Potencia tu fuerza y movilidad

¿Sientes que tu nivel de rigidez en espalda, caderas, muslos, etc. es alta? Debes tener en cuenta que **la fuerza y la movilidad** son dos cualidades físicas esenciales para mantener una buena salud y calidad de vida. Sin embargo, muchas veces se descuidan por falta de motivación, conocimiento o recursos. Incluso alguna actividad física con patrones de movimiento muy concretos pueden volverte aún más rígido/a y esto puede alterar tu **equilibrio muscular** e incluso llevarte a lesión.

Imaginemos: vas al gimnasio, calientas, te subes a la cinta de correr, haces media hora de carrera, estiras y te vas. ¿Crees que es suficiente para mejorar tu salud? La respuesta es sí, pero no. Estás dejando de lado aspectos fundamentales para la prevención de lesiones, el aumento de la masa muscular, la mejora de la postura y el equilibrio.

La **fuerza** nos permite realizar acciones que requieren de un esfuerzo muscular, como levantar objetos, saltar o empujar. La **movilidad** nos permite realizar acciones que requieren de un rango de movimiento articular, como girar, flexionar o estirar.

A veces, hacer ejercicios de fuerza y movilidad puede parecer aburrido o difícil pero los beneficios que obtenemos superan con creces el esfuerzo que invertimos, ya que te ayudarán a **mejorar tu composición corporal** y te permitirán seguir moviéndote el resto de tu vida.

No te conformes con lo mínimo. Busca actividades o incorpora ejercicios que integren fuerza y movilidad en tu rutina semanal. Te ayudará a **potenciar tu salud y tu rendimiento**.



RETO 7:

- Reflexiona sobre qué partes de tu cuerpo están más rígidas y hazte un **escáner** para identificar qué músculos son más fuertes y cuáles necesitas potenciar.
- Señala en un calendario los días que te comprometes a realizar los **vídeoentrenamientos** que trabajan resistencia, fuerza y movilidad incluidos en la Operación Kilo Solidario y marca cuando lo realices para llevar un seguimiento.
- Toma consciencia de tu propio cuerpo, compara cómo van aumentando tus competencias físicas de manera gradual y cómo te hace sentir a nivel físico y mental.