

DIABETES Y EJERCICIO: DÓNDE COMENZAR

Su objetivo debe ser realizar **150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada**, distribuidos en el transcurso de **3 a 4 días a la semana**. Eso significa que hará ejercicio durante unos 40 a 50 minutos los días que esté activo.

Los días libres son importantes, pero **no pase más de dos días seguidos sin hacer ejercicio**. Además del ejercicio aeróbico cada semana, también debe hacer ejercicios de resistencia **dos veces por semana**. Sus días de ejercicios de resistencia pueden superponerse con sus días de ejercicios aeróbicos o puede hacer su trabajo de resistencia los días en los que no hace actividad aeróbica.

A continuación, encontrará un programa semanal a modo de ejemplo que puede seguir:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ejercicio aeróbico	Entrenamiento de resistencia	Ejercicio aeróbico	Día libre	Ejercicio aeróbico	Ejercicio aeróbico y entrenamiento de resistencia	Día libre

PARA PERSONAS SEDENTARIAS O INACTIVAS:

- » Inicie un programa de ejercicio **suave** (por ejemplo, caminar al aire libre o en una caminadora)
- » **Lentamente aumente** a un nivel más alto de ejercicio cuando pueda (como trotar, levantar pesas livianas o caminar cuesta arriba, etc.)

PARA PERSONAS QUE YA ESTÁN EN BUEN ESTADO FÍSICO:

- » Es posible que desee hacer un tipo de ejercicio **más corto, más intenso**; si su **esfuerzo aumenta**, el **tiempo** que ejercita puede **disminuir**
- » 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana es una **opción**. Se ha demostrado que los ejercicios cortos de alta intensidad son buenos para las personas **que hacen ejercicio con regularidad**