

¿En qué se diferencia mi cuerpo de los demás?

A veces nos enfocamos en los pensamientos equivocados

Nos olvidamos que todos los cuerpos son diferentes



Todos los cuerpos son diferentes

La parte más difícil pero importante es aceptarnos a nosotras mismas por quien somos.

Al final del día, nos movemos con nuestro cuerpo, no con el cuerpo de los demás. Por lo tanto, somos nosotras las que debemos preocuparnos por ello.



¿Las mujeres necesitan un físico específico para ser atletas?

No, no existe un cuerpo estándar para ser una atleta



Funded by
the European Union

CLIC

¿Has visto los Juegos Olímpicos 2024?

Si te fijas verás que las atletas profesionales tienen cuerpos muy diferentes!



Todos los cuerpos se benefician de la actividad física, independientemente del tamaño o edad

Mover tu cuerpo tiene múltiples impactos positivos en tu salud.

Sobretudo en la salud mental y la protección de huesos y músculos.



¡Siempre es un buen momento para incorporar el deporte a tu rutina!



Tu cuerpo cambia todos los días

No existe el "cuerpo perfecto", sino sentirse bien y mantenerse saludable.

El ejercicio es el medio para cuidarse a una misma, mientras que envejecemos al lado de nuestros seres queridos.



Deporte y Menstruación

¡Hacer ejercicio durante la menstruación puede ser positivo!

Ayuda con los calambres, la hinchazón y los cambios de humor, al aumentar el flujo sanguíneo y liberar endorfinas.

Sin embargo, tienes que escuchar a tu cuerpo, ya que es posible que necesites más descanso. Los ejercicios de bajo impacto, como caminar, estirarse o hacer yoga, suelen ser ideales.



El Embarazo y el Deporte



¿Puede ser seguro hacer ejercicio para las mujeres embarazadas?

¡Hacer ejercicio durante el embarazo puede tener muchos beneficios!

Mejor resistencia física que facilita el parto.

Mantener un peso equilibrado.

Aliviar los dolores comunes del embarazo.

Reducir el estrés y la ansiedad.

Antes de comenzar a hacer ejercicio, necesitas la aprobación de tu médico, escuchar a tu cuerpo y evitar los deportes de alto impacto si no están en tu rutina.



Funded by
the European Union

CLIC

¿Puedo ganar fuerza después de los 50?



¡Claro! Los cuerpos cambian ^{'''} dependiendo de la etapa de la vida en la que te encuentres.

Es importante mantenerse sana para proteger los huesos, los músculos y mantener la movilidad.



La Menopausia y el Deporte

¿Qué impacto tiene el ejercicio en la (peri)menopausia?

El ejercicio puede tener un impacto positivo en estas etapas de la vida, como:

Salud Ósea

Salud Cardiovascular

Regulación Hormonal

Articulaciones Saludables y Flexibles



Funded by
the European Union

CLIC