

Entrena ahora para estar delgada después

Jóvenes deportistas, maduras en forma



Según un estudio de la Asociación de Medicina Americana, la actividad física que haces entre los 18 y los 30 años va a determinar tu tendencia a perder peso a partir de ese momento. Las mujeres que mantuvieron una **actividad física intensa en su primera juventud controlaron mucho mejor su peso pasados los 30.** Y lo que es más importante de cara a la salud cardiovascular, las deportistas tuvieron menos tendencia a ganar kilos alrededor de la cintura. No obstante, la constancia es fundamental: para que los resultados fueran

realmente significativos era necesario que las participantes hubieran realizado 150 minutos de ejercicio moderado a la semana durante 20 o más años.