O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 360 €
Área: 66 cm2 - 10%

DIETA SANA

Fecha: 01/06/2014
Sección: INFORMACION
Páginas: 58

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA MEJORA LA OBESIDAD Y LA DIABETES TIPO 2

El levantamiento de pesas, el uso de máquinas, las flexiones y la utilización de bandas elásticas, " es un medio muy útil para el tratamiento de la obesidad y de la diabetes tipo 2", confirma el Dr. Javier Ibáñez del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte del Gobierno de Navarra. El ejercicio de fuerza mantiene la masa muscular corporal, esencial para un mejor transporte de la glucosa y del metabolismo de la grasa. Ayuda a mejorar las cifras de la tensión arterial, del colesterol y de los triglicéridos.