

## CARACTERÍSTICAS GENERALES



Se “expende” **con receta**. En su próxima visita al médico pídale, por escrito, indicaciones sobre cuáles son las modalidades de actividad física y deporte que mejor se adaptan a su salud y estado físico



Tiene probados **efectos favorables** preventivos, disminuyendo el riesgo de sufrir algunas afecciones:

- ✦ Enfermedades coronarias
- ✦ Hipertensión arterial
- ✦ Diabetes del adulto, sobrepeso, control de niveles de colesterol e inclusive ciertas enfermedades cancerosas

## ¡IMPORTANTE!

Como cualquier otro fármaco, Ejercitolín también puede producir **efectos desfavorables**:

- ✦ Lesiones articulares/ musculares producidas por exceso de dosis o traumas asociados a la práctica de diferentes tipos ejercicios y deportes.
- ✦ Aunque poco frecuente, eventualmente el efecto más peligroso es la posibilidad de muerte, sobre todo en pacientes no controlados ni aconsejados por profesionales de la Salud .



# EJERCITOLÍN

EL NUEVO

## “MEDICAMENTO NATURAL”

Como ciertos medicamentos, la actividad física en forma de ejercicios o deportes produce en nuestro organismo efectos terapéuticos.

¡Bienvenido el nuevo “medicamento” natural, apto para todo tipo de personas: EJERCITOLÍN!

# EJERCITOLÍN

EL NUEVO

## “MEDICAMENTO NATURAL”

### DOSIS BAJA

30 minutos por día, con respuesta agradable ante el esfuerzo, producen numerosos beneficios para la salud.

#### EJEMPLO

! Caminar conversando con otra persona, sin entrecortar la voz.

# DOSIS RECOMENDADA

Hay dos tipos de dosis, bien diferenciadas, asociadas al nivel de intensidad del ejercicio. Se recomienda comenzar con dosis bajas e ir aumentando a dosis altas, toda vez que sea posible.

### DOSIS ALTA

“Consumido” en días alternos, este formato produce más beneficios en cuanto al rendimiento físico. También presenta mayor riesgo de lesiones.

#### EJEMPLO

! Correr sin poder hablar con el compañero, por la aceleración de la respiración y el pulso.

## EJERCITOLÍN CAMINATA

- ★ Opción económica, saludable y accesible
- ★ Se puede realizar diariamente o día por medio
- ★ Apta para la mayoría de personas
- ★ Correr no es para todos. En caso de poder hacerlo, es muy útil para quemar calorías y mejorar el rendimiento físico

## EJERCITOLÍN ACUÁTICO

- ★ Versión interesante para amantes del agua
- ★ Indispensable en niños y adolescentes para aprender a nadar
- ★ Dirigido a adultos, hay versiones en forma de natación, rehabilitación y ejercicios grupales

## EJERCITOLÍN ORIENTAL

- ★ Comprende prácticas alternativas: yoga, tai chi, artes marciales, etc.
- ★ Basado en movimientos armoniosos que trabajan especialmente la respiración, en beneficio de la movilidad articular y el equilibrio corporal .

## EJERCITOLÍN GYM

- ★ Interesante para quienes gustan de espacios cerrados, moverse en circuitos, mejorar niveles de fuerza muscular y completar programas de rehabilitación
- ★ Requiere de buena supervisión a cargo de profesionales competentes