

¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE, HACER EJERCICIO O COMER SANO?

La dieta proporciona combustible para que el cuerpo funcione y se desarrolle.

El ejercicio te ayuda a sentirte bien mental, física, emocional y socialmente. Ya sea que desees perder peso o simplemente sentirte bien, combinar el ejercicio con una buena dieta tendrá el efecto más radical en tu vida.

¿Qué pasa si haces ejercicio pero no comes saludable?



Según los expertos, ya sea que se entrene por más tiempo o con mayor intensidad, el ejercicio no puede revertir por completo los efectos de una mala alimentación. También existe un mayor riesgo de muerte prematura si se hace ejercicio pero se descuida una alimentación saludable.

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2018/11/20/el-minuto-de-mayo-clinic-que-es-mejor-para-perder-peso-hacer-dieta-o-ejercicio/#:~:text=%E2%80%9CPara%20perder%20peso%2C%20la%20dieta,calor%C3%ADas%E2%80%9D%2C%20a%C3%B1ade%20el%20m%C3%A9dico.>