

# Deporte vs frío

*No parece ser una buena combinación,  
pero son grandes aliados.*

Actividades sencillas como:

- Subir las escaleras más veces de lo normal.
- Estacionarse más lejos de la entrada al lugar a donde vaya.
- Poner música alegre y bailar mientras hace sus quehaceres.
- Levantar pesas, hacer abdominales o cualquier otro ejercicio mientras mira la televisión.

El trabajo muscular es el principal productor de calor, de allí la importancia de hacer ejercicio en invierno, nos ayuda también a elevar el metabolismo y a evitar enfermedades.

**¡Harán la diferencia!**

En el invierno necesitamos mayor calor para mantener nuestra temperatura del cuerpo como en verano, es decir a unos 36 o 37 °C.

Es importante encontrar una actividad física que se disfrute para aumentar las probabilidades de no dejar de hacerla. Incluso se puede variar el tipo de ejercicio para evitar el aburrimiento.

Mientras más calor producimos más confortables nos vamos a sentir; y por lo tanto vamos a tolerar mejor el frío.

Pueden ser en lugares cerrados, aunque si vas a realizar actividades físicas al aire libre, no olvides el uso de varias capas de ropa que puedas ir quitando a medida que aumente la temperatura corporal.

*Además no olvides beber suficiente agua.*