



El Día del desafío es una competencia amistosa, surge como una forma de sensibilizar a las personas con relación a la importancia de una vida activa, donde todos somos ganadores.

Invita a caminar, correr, montar bicicleta, bailar o simplemente practicar cualquier deporte, lo que puede ser una experiencia relevante en el empeño de combatir ese enemigo silencioso que es el sedentarismo y sus diversos perjuicios. Su principal objetivo radica en interiorizar la importancia de practicar sistemáticamente ejercicios físicos.

Por lo que incita a los fumadores a dejar el consumo nocivo del tabaco y derivados para dedicar más tiempo al cuidado de su cuerpo a través de la práctica del ejercicio físico, el cual reduce considerablemente, aunque por unos momentos, las ganas de fumar.

En gran medida, la necesidad de fumar tiene un componente psicológico, por lo que los efectos a nivel mental que ejerce el ejercicio físico en la persona, ayudan y son claves para los resultados obtenidos. **A manera de terapia para dejar de fumar** o complemento a ella, no estaría nada mal implementarla.

No obstante, es válido aclarar que, **la actividad física no elimina o anula los efectos** nocivos del tabaco, así que los fumadores que pensaban que haciendo ejercicio físico y fumando no pasaría nada malo, se equivocan.

Lo mejor es dejar drásticamente de fumar y comenzar a liberar endorfinas con el ejercicio y el deporte en general. Además, eliminar el consumo nocivo del tabaco tiene efectos beneficiosos, para el mejoramiento de **la esperanza y de la calidad de vida**.

Cuando dejes de fumar notarás unos beneficios sorprendentes

Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán. Lo primero que viene a tu mente probablemente es que vas a disfrutar una mejoría física.

Una manera de ver la vida desde una perspectiva diferente

Categoría: Salud

Publicado: Miércoles, 29 Mayo 2019 16:47

Visto: 4796

Por fin vas a poder subir las escaleras sin que te falte el aire. Poco a poco la tos de la mañana va a mejorar. Ten en cuenta que en cuestión de minutos tu cuerpo empieza a desintoxicarse.

Además, e igual de importante, es la sensación de LIBERTAD. Te sentirás libre de una dependencia que te ha tenido atado durante muchos años. Dejar de estar sometido a una dependencia puede llegar a ser el mayor placer que notarás.

Se trata de elegir lo bueno. NO FUMAR. Y vivir una vida mejor.