

LOS CONSEJOS MEDICOS DE LA GACETA

Por el Doctor Antonio Gómez Almansa (Especialista en Acupuntura. Diplomado en Laserterapia y Magnetoterapia).

EJERCICIO FISICO Y ALIMENTACION

Del desarrollo industrial y una nueva forma de vida, hizo surgir un grupo de gentes, denominados ejecutivos. Pero no sólo se centra en estas personas sino que podemos ampliar a muchas más gente en la que una condición es el sedentarismo.

Todas estas personas tienen un comportamiento especial y por ello se ha desarrollado una patología, en la que la enfermedad arterioesclerótica y el infarto están presentes.

Si generalizamos, en este grupo al que nos referimos presentan las condiciones de un excesivo esfuerzo psíquico-emocional (stres) con un ejercicio físico deficiente y un sedentarismo, que se quiere paliar con un ejercicio físico mal realizado.

Existe además un excesivo consumo de productos como café, alcohol, fármacos estimulantes, tabaco, junto

con una defectuosa planificación dietética, con comidas fuera de casa, excesivo consumo de productos cárnicos, y el no consumo de verduras y frutas.

La decisión de realizar un ejercicio físico es un problema. Se decide por comenzar un programa para adelgazar que no se realiza correctamente.

La deficiente alimentación provoca un apetito no saciado con problemas de irritación, mareos, malhumor, etc., junto con rendimiento laboral bajo.

No se toma suficiente energía y materia plástica, por lo que enseguida se abandona el régimen y el ejercicio.

La realización de ejercicio físico y una dieta hipocalórica obliga a vigilar más cuidadosamente dicho régimen.

Se suelen utilizar suplementos dietéticos que aporten



**Talleres
Rivas**

CARROCERIAS

CHAPISTERIA Y PINTURA

Ctra. Valdepeñas, Km. 0,350

Teléf. 22 13 31 CIUDAD REAL

elementos necesarios para evitar estas situaciones.

Este suplemento ideal sería aquel que aportara una buena concentración de elementos básicos para el mantenimiento muscular y tisular en general, así como energía rápida disponible para la práctica deportiva y que no tuviese exceso en calorías.

En sucesivos números iremos ampliando este interesantísimo tema.



**NUEVA TIENDA ESPECIALIZADA EN
SONIDO HIFI**

Tinte, 6. Teléfono 25 14 10 CIUDAD REAL

**GABINETE
PODOLOGICO**

Mariano Vellón Martínez
podólogo - callista
plantillas ortopédicas

consultas / 11,30 a 1,30 mañanas
5 a 8,30 h. tardes

petición de hora: tfno. 213334
(tardes)

Alarcos, 10 - 1º C Ciudad Real