



# belleza&salud

DOCTORA PALOMA TEJERO MASTER EN MEDICINA ESTÉTICA

## EJERCICIO CARDIOVASCULAR PERSONALIZADO

**E**l entrenamiento cardiovascular es indispensable no sólo para mantener unos niveles de grasa óptimos, sino también y más importante, para tener un buen estado de salud.

Esto lo sabemos bien en Mediastetic, por eso a partir de ahora en nuestro nuevo centro de Medicina Estética encontrará los mejores profesionales y asesores para su salud y bienestar.

El entrenamiento cardiovascular está indicado para cualquier persona en buenas condiciones de salud. Nos centraremos en todos aquellos que desean mantener su estado de salud, mejorar la calidad de vida y evitar algunos de los posibles estados patológicos en un futuro.

El ejercicio cardiovascular hace que se eleve y mantenga el ritmo cardíaco por un tiempo determinado, consiguiendo así fortalecer el corazón y los pulmones, logrando que poco a poco se reduzca el ritmo cardíaco en reposo, lo que significa que el mismo tipo de ejercicio con el paso del tiempo nos cueste menos, aumentando nuestra resistencia no sólo en el deporte sino también en el desarrollo de nuestra vida cotidiana.

Muchas veces pensamos en el ejercicio físico como una actividad que precisa de un esfuerzo

grandioso y que puede suponer un tiempo que pensamos que es imposible conseguir en nuestro actual ritmo de vida. Nada más lejos de la realidad.



En Mediastetic podemos adaptar el entrenamiento a casi todos los estilos de vida, si bien supone una necesidad de organización por ambas partes.

El hecho de programar un ejercicio personalizado, adaptado no sólo a las características fisiológicas del paciente, sino también a su estilo

de vida, modificando pequeños aspectos que sean necesarios, nos permitirá introducirlo en nuestros hábitos diarios y así mantenerlo de por vida.

### BENEFICIOS DEL EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Son muchos los beneficios que se obtienen cuando se realiza ejercicio cardiovascular de manera regular; éstos son algunos de ellos:

- Incrementa la tasa metabólica
- Mejora los niveles de colesterol
- Aumenta la secreción de la hormona de crecimiento
- Logra un mayor flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo cual a su vez incrementa el estado de alerta.
- Mejora la digestión
- Reduce los niveles de estrés
- Potencia la resistencia del sistema inmune.

En Mediastetic hemos elaborado el programa "**Bienestar Físico Integral**", en el que trabaja un equipo multidisciplinar de fisioterapeutas y especialistas en Medicina deportiva y rehabilitadora; contamos además con un experto en entrenamiento personal, que le permitirá realizar de forma fácil, segura y eficaz el programa pautado, consiguiendo mejorar la forma física, de forma fácil y agradable. Pida su cita en Mediastetic, le estamos esperando.

Hace 25 años revolucionamos el mundo de la medicina estética en nuestra ciudad

ahora, abrimos el centro más innovador y mejor equipado de Toledo

# Mediastetic

La Medicina Estética  
al alcance de todos

## NOS TRASLADAMOS NUEVAS INSTALACIONES

C/ Reino Unido, nº 7 Bis -

925 21 58 46

[www.mediastetic.com](http://www.mediastetic.com)