**NSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ**

**GRADO: 0NCE**

**PILARES BÁSICOS PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO FÍSICO Y ENERGÍA**

Te preguntas, ¿qué más puedo hacer para [aumentar mi rendimiento a la hora de entrenar](https://www.capital.com.pe/actualidad/6-consejos-para-despertar-con-mas-energia-todas-las-mananas-noticia-1144532) o competir? Anota estos consejos para sacar provecho.

Maneras fáciles de aumentar tu energía y, de paso, mejorar el rendimiento físico. | Lab Nutrition

El aumento de energía y resistencia a la hora de entrenar es fruto de un plan de entrenamiento constante en el que tendrás que llevar [rutinas diarias para mejorar tu forma física](http://www.capital.com.pe/actualidad/5-beneficios-del-consumo-de-complementos-nutricionales-para-mejorar-la-salud-noticia-1046762). Los  hábitos que puedas adoptar en paralelo será lo que finalmente determine el resultado.

Por ello, además de cambiar algunas rutinas deportivas para aumentar el rendimiento y energía, hay que realizar algunos cambios en la alimentación para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

Sin embargo, el estilo de vida actual, las constantes situaciones de estrés, la mala alimentación y las múltiples tareas; entre otros factores, hacen que fácilmente perdamos energía y nuestro rendimiento físico disminuya, sintiéndonos débiles e incluso enfermos o depresivos. Mariano Sabato, personal trainer del [Team Lab Nutrition](http://www.capital.com.pe/actualidad/5-beneficios-del-consumo-de-complementos-nutricionales-para-mejorar-la-salud-noticia-1046762" \t "_blank), te comparte seis maneras fáciles de aumentar tu energía y, de paso, mejorar el rendimiento físico.

**1. Establece una rutina de ejercicio**

Todo en exceso resulta perjudicial y el ejercicio no es la excepción. Estudios aseguran que el ejercicio ayuda a combatir la producción corporal de cortisol, la hormona del estrés que puede bajar nuestras energías y causarnos tensión. Sin embargo, cuando la persona se excede con el ejercicio y esfuerza su cuerpo más de la cuenta, los efectos pueden llegar a ser contrarios y, en lugar de combatir la producción de la hormona, lo puede incrementar ocasionando más estrés y sensación de cansancio. Para obtener un ejercicio provechoso que ayude a sentir más energía y buen estado de ánimo, se recomienda realizar una rutina breve de actividad cardio, junto con algunos minutos de entrenamiento de fuerza. Esta combinación de ejercicios contribuye a tener un mejor rendimiento físico y altos niveles de energía.

**2. Descansa tus horas completas**

El descanso ayuda a regular tu organismo y a recargar energías para mantenerte activo. La calidad del sueño y descanso influye en las funciones del organismo, el tiempo de recuperación después del entrenamiento es importante porque es el momento en el que el cuerpo se adapta a la tensión del ejercicio. Lo recomendable es dormir como mínimo 8 horas diarias, aunque esto puede variar por persona y por edad. El descanso implica la reparación de los músculos, tendones y ligamentos que se dañan como resultado de la actividad de las células durante el ejercicio.

**3. Mejora tu alimentación**

La alimentación de toda persona que practica actividad física con frecuencia es muy importante, sobre todo para optimizar el rendimiento deportivo y el control de peso. Se recomienda una dieta variada y balanceada que contenga frutas y verduras, así como aceites grasos como el Omega 3 que es beneficiosa para el rendimiento del organismo. Este omega lo puedes encontrar en el pescado azul y los frutos secos. Es importante el consumo de aminoácidos, potasio e hidratos de carbono después de realizar actividad física ya que ayudan a reducir la fatiga y hace rápida la recuperación luego del desgaste muscular.

**4. Complementa tu alimentación**

Los complementos nutricionales son una buena opción para aquellas personas que, por más que lleven una buena alimentación, los nutrientes no son absorbidos correctamente, y lo mejor de todo es que pueden ser consumidos por cualquier persona de acuerdo a los requerimientos y objetivos que tenga, siempre con el soporte de un profesional. Para los deportistas, son clave fundamental para cualquier competencia que demanda excesivo esfuerzo y resistencia física. Para los corredores, quienes sufren en exceso la pérdida de líquido, se recomienda consumir Energy Gels, que están hechos de electrolitos y sales minerales. Estos se deben consumir un sachet por cada 45- 60 min de intenso entrenamiento o competencia, en ingestas pausadas. Durante un entrenamiento cardiovascular es importante consumir aminoácidos de cadena ramificada, como el ALPHA AMINO de Cellucor.

**5. Hidrátate antes, durante y después**

La deshidratación es una de las principales causas de la pérdida repentina de energía. Una simple deshidratación moderada puede hacernos sentir agotados e incapaces de concentrarnos en nuestras tareas. Además, la deshidratación tiene gran impacto en la salud de todas las personas y si eres de los que realiza actividad física, influirá en tu rendimiento deportivo. La falta de hidratación genera debilidad, calambres y disminución de energía; por ello, es indispensable recuperar tanto el agua como las sales perdidas durante el ejercicio físico y tener en cuenta que toda persona que realice algún tipo de esfuerzo físico debe ingerir líquido antes, durante y después de la actividad deportiva.

**6. Mantente motivado**

La perseverancia es la clave del éxito para un entrenamiento eficaz. No se puede entrenar de manera esporádica y desear obtener los mejores resultados. El trabajo debe ser constante y con los objetivos bien planteados para medir el avance de aumento de fuerza y masa muscular. Además, el descanso es importante porque permite a los músculos reposar, sin embargo, esto no debe exceder las dos semanas.

**ACTIVIDAD DEL 4 AL 8 Y DEL 11 AL 15 DE MAYO DE 2020**

DE ACUERDO A LOS 6 PILARES CONSTRUYE TU PLAN PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO