

Consejos: ¿Cuál es la mejor hora del día para salir a caminar?

14/10/2023



Caminar es uno de los ejercicios recomendados para mantener una vida saludable, ya que aporta grandes beneficios para mejorar la salud cardiovascular, el sistema músculo-esquelético, la salud mental y también ayuda a bajar de peso. En este sentido, expertos aseguran que existe un horario ideal para llevar adelante la actividad.

Cuál es la mejor hora del día para salir a caminar

Los especialistas aseguran que es recomendable salir a caminar durante las **6 y las 8 de la mañana**. Además, está demostrado que hacer esta actividad durante esas horas ayuda a conciliar

y mejorar la calidad del sueño.

Otro de los horarios puede ser alrededor de las 15, momento para despejarse de la rutina y, ya que es después del almuerzo, beneficia a la digestión.

Consejos para adelgazar caminando

Caminar ya es un buen ejercicio para mejorar la salud y mantener un buen peso corporal, pero se le puede añadir algunos trucos para que el gasto calórico sea mayor.

- **Caminar después de cenar:** Harvard, en sus estudios, determinó que caminar a paso ligero durante 30 minutos después de cenar adelgaza el doble. También recomienda que la cena sea ligera y no más tarde de las 20. Asimismo, indica que, si se camina tras esta comida del día, se pierde más grasa abdominal.
- **Incluir ejercicios de resistencia:** cuando se salga a caminar durante el día, aconsejan intercalar ejercicios de fuerza como sentadillas, zancadas, flexiones o puente de glúteos porque aumentan la masa muscular e incrementan el gasto calórico.
- **Agregar peso:** se pueden utilizar pesas para los tobillos o un chaleco con peso. De hecho, un estudio realizado por la Universidad de Iowa (Estados Unidos) observó que aquellas personas que caminan por una superficie plana utilizando un chaleco con peso queman un 12% más de calorías.
- **Caminar cuesta arriba:** es otro de los trucos para adelgazar caminando. Si, además, se utilizan pesas o chalecos que supongan un 10% de tu peso en una pendiente, el gasto calórico es un 13% más, según el estudio de la Universidad de Iowa.