[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 28/11/2018

# [Es posible llegar a los 40´s con estilos de vida saludables](http://www.notasdeprensa.es)

## Enrique López, especialista en fitness que ha contado con certificaciones por parte de la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y Fitness A.C. Actualmente es director de marca de 9Round México

Nunca es tarde para contar con un estilo de vida saludable, incluso para aquellas personas que están a punto o ya cumplieron los 40 años. Durante esta etapa de la vida, el cuerpo comienza a tornarse distinto, generalmente con la pérdida de masa muscular, densidad en los huesos y aumenta la grasa corporal. En el caso de los hombres, las hormonas se reducen, particularmente la testosterona; mientras que en las mujeres pueden aparecer los primeros síntomas premenopáusicos. Dichos cambios son señales para comenzar con un estilo de vida diferente al que se le pueden sumar 150 minutos de actividad física a la semana tal y como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), los cuales traerán beneficios significativos para la salud; además de prevenir el sedentarismo, el sobrepeso y obesidad, así como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, cáncer de mama, entre otras[1]. Cómo comenzar a realizar ejercicioPrevio a iniciar una rutina de entrenamiento, es indispensable acudir con el doctor de cabecera, quien hará una valoración médica completa, que permita saber el estado de salud y lograr un óptimo resultado mientras entrenas. Actualmente existe una gama de centros de acondicionamiento físico que cubren los intereses de cada persona, tanto al aire libre o en espacios cerrados. Por ejemplo, existe en México un innovador sistema de entrenamiento basado en técnicas de kickboxing, pero sin contacto físico, denominado 9Round. Dicho entrenamiento ha ayudado a la población a mantenerse en forma, porque con sesiones de 30 minutos diarios, pueden llegar a quemar alrededor de 500 calorías, en ese tiempo se vive la experiencia de recorrer nueve estaciones o rounds con duración de tres minutos, más intervalos de 30 segundos de ejercicio cardiovascular/funcional. Los asistentes se colocan en su pecho una banda que mide su nivel de esfuerzo, les ayuda a controlar y dar seguimiento de su peso, masa muscular, monitoreo de calorías quemadas, entre otros parámetros durante o posterior a su entrenamiento a través de una aplicación móvil o por Internet conocida como myzone. Las bondades que tiene este sistema de entrenamiento es que todo el cuerpo se trabaja y por lo tanto se tonifica, además mejorar la salud cardiovascular, se estimulan las capacidades respiratorias y físicas, así como circulatorias, neuromusculares y coordinativas conocidas también como capacidades físicas, ésta última se adquiere poco a poco, porque disminuye conforme pasan los años. Es importante precisar que 9Round es un concepto apto para toda la población, inclusive si no tienen conocimiento del kickboxing o box, ya que los entrenamientos son supervisados por entrenados capacitados que están presentes en cada circuito. A través de una alimentación balanceada y la realización de ejercicio podrás vivir la etapa de los cuarenta de una forma saludable y sin sentir los estragos de la edad. En las plataformas digitales se puede encontrar más información acerca de www.9round.mx y de su sistema de acondicionamiento físico. [1]http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\_recommendations/es/

**Datos de contacto:**

Gloria Stephany Calleja

5543 0972 Ext.101

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/es-posible-llegar-a-los-40-s-con-estilos-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Sociedad Entretenimiento Otros deportes Ocio para niños Ciudad de México Fitness

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)