

## **Dr. Francesco Conconi**

### **LOS 10 CONSEJOS DEL Dr FRANCESCO CONCONI PARA LOS QUE EMPIEZAN.**

- Corre acompañado, si te animas a hacerlo. Te ayudará a aguantar más.
- No te excuses para no hacerlo en la falta de tiempo. Siempre se puede encontrar un hueco en el horario cotidiano.
- Si corres para mejorar tu forma física o tu salud, hazlo tranquilamente. Que puedas charlar mientras lo haces.
- Acostúmbrate a escuchar a tu cuerpo cuando corras. Paulatinamente tendrás más sensaciones al correr.
- Hay que ir poco a poco en la duración del ejercicio: comienza con 20 minutos, luego progresa regularmente hasta llegar a correr una hora.
- Come de todo con regularidad. Menos carne de lo habitual y en cambio más ensaladas, pastas italianas y pan. Alimentación variada, para evitar carencias.
- Nada de dietas especiales. El ejercicio físico es suficiente a condición de nutrirse normalmente.
- Bebe sobre todo agua del grifo. Contiene todas las sales que necesita el cuerpo.
- 150 gr. de carne, 50-60 gr. de queso, un vaso de leche y un huevo son una cantidad de proteínas más que suficiente para un día.
- Personalmente evito beber café. No lo encuentro bueno y además pienso que puede ser cancerígeno