

SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN PARC DE SALUT MAR

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PACIENTE CANDIDATO A CIRUGÍA BARIÁTRICA

El ejercicio físico unido a la dieta es básico para optimizar la pérdida de peso, para mantener el peso perdido y para mejorar la condición física, además de mejorar el estado anímico y ayudar a mantener la motivación.

Recomendamos que se hagan dos tipos de ejercicio:

- **Ejercicio de intensidad moderada:** caminar a ritmo vigoroso

Periodo de bajada de peso: empezar con 10 minutos e incrementar 5 minutos cada día hasta llegar a 40 minutos mínimo, óptimo 1 hora. Frecuencia mínima 3 veces por semana, óptimo diario.

Periodo de mantenimiento: 30 minutos diarios.

Puede ser muy útil utilizar un podómetro que mida la distancia que se camina, el objetivo es caminar al día al menos 10.000 pasos.

- **Ejercicio de musculación:** realizar los ejercicios de ENTRENAMIENTO de la tabla a diario, o como mínimo 3 veces a la semana.

Actividad "Caminata"

Si estáis interesados os podéis apuntar a la caminata que organiza el Servicio de Rehabilitación.

Esta caminata se hará los jueves a la tarde, saldrá del Hospital del Mar y estará guiada por un fisioterapeuta del servicio. Se hará cuando haya un mínimo de personas apuntadas.

Para apuntarse tenéis que llamar al teléfono **93 367 42 14**, de 16 a 18 horas, preguntar por M^a Carmen.