

EJERCICIOS CON UNA SILLA (I Parte)

EL trabajo de oficina tiene muchas ventajas. Sin embargo, permanecer durante mucho tiempo sentado daña la salud y la figura. Un resumen de varias investigaciones científicas ha mostrado que las personas que llevan un estilo de vida sedentario padecen más de cáncer, diabetes tipo II, enfermedades cardíacas y sobrepeso.

Una buena noticia: encontramos ejercicios con una silla que ayudan a sentirte bien y lleno de energías. Puedes realizarlos hasta en el trabajo.

Ejercicio 1-Lleva las rodillas hacia el pecho



Fortalece los músculos del abdomen, mejora la digestión y también ayuda a quemar grasas.

Cómo hacerlo:

1-Siéntate en una silla. Mantén la espalda recta, no te apoyes en el respaldo.

2-Coloca los pies enfrente de ti a la anchura de la cadera.

3-Mantén la espalda recta. Levanta la rodilla derecha y llévala hacia el pecho. Mete el abdomen mientras lo haces.

4-Coloca las manos sobre la pierna para estirar mejor el abdomen bajo.

5-Haz de 20 a 30 repeticiones, alternando las rodillas.

Ejercicio 2- Eleva ambas rodillas



Esta posición emplea de manera eficiente todos los músculos abdominales.

Cómo hacerlo:

1-Junta las piernas.

2-Apóyate en la silla.

3-Mantén la espalda recta, levanta las rodillas hacia el pecho. Mantén los músculos abdominales tensos.

4-Regresa las piernas a la posición inicial pero no dejes que toquen el piso.

5-Haz de 10 a 20 repeticiones.

Ejercicio 3-Elevación de rodillas con inclinación del cuerpo hacia un lado



Este ejercicio corrige la cintura. El trabajo intensivo de los músculos abdominales ayuda a reducir las llantitas de la cintura.

Cómo hacerlo:

1-Siéntate en la orilla de una silla, mantén la espalda recta. Apóyate en la silla con las manos.

2-Inclina el cuerpo hacia un lado, apoyándote solo en un glúteo.

3-Junta las piernas y lleva las rodillas hacia el pecho, como en el ejercicio 2.

4-Regresa a la posición inicial. Repite, inclinándote hacia otro lado.

5-Haz de 10 a 20 repeticiones para cada lado.

Ejercicio 4-Toca el piso



Ayuda a quemar la grasa en la cintura y en la cadera.

Cómo hacerlo:

1-Pon los pies sobre el piso.

2-Extiende los brazos a los lados a la altura de los hombros.

3-Voltea la parte superior del cuerpo hacia la derecha, inclínate hacia adelante, tocando con los dedos de la mano derecha el pie izquierdo. Mantén esta posición.

4-Enderezate. Repite el movimiento, tocando tu pie derecho con los dedos de la mano izquierda.

5-Repite de 20 a 30 veces, alternando los lados.

Continuaremos en la próxima edición con los demás ejercicios.

Ríate

*¿Mamá, qué es lo que tienes en la barriga?

-Pues tengo un bebé que me ha regalado tu padre.

-¡Papá, Papá! ¡No le regales más bebés a mamá porque se los come!

*Jaimito, me voy de compras; pon atención cuando hierva la leche.

Al volver la madre, se encuentra toda la cocina cubierta de leche.

-Pero, ¿no te dije que te fijaras cuando hirviera la leche?

-¡Y eso he hecho! Ha hervido exactamente a las 10:23.

*¡Pepito, no te acerques a la jaula del león!

-Tranquila, mamá, que no le voy a hacer nada.

*Jaimito, menciona cinco animales de África.

-Cinco leones, maestra.

*¿Cuál es el futuro del verbo "bostezar"?

-Dormir.

*Jaimito, ¿qué es un bastón?

-Un paraguas desnudo.

*Jaimito, dime todas las formas del verbo nadar.

-Jaimito le responde a toda voz:

-¡Yo nado! ¡Tú nadas!...

-¡Más bajito, por favor!

-Yo buceo, tú buceas.



¡A la cocina!



hiciste en el paso 1. Mezcla todo e incorpora el vino blanco (ahí sube un poco el fuego para que se evapore el vino) ¡Y listo!

SALSAS SECRETAS DEL CHEF

PARA darle magia a tus pastas sal de las clásicas salsas de tomate. Aquí te mostramos otras opciones para acompañar las pastas que tanto gustan, rápidas y coloridas: pimientos asados, con verduras salteadas y con crema de albahaca.



CREMA DE ALBAHACA

Ingredientes:

- 1 macito de albahaca
- 3 dientes de ajo
- 2 nuez moscada (puedes reemplazar por maní salado o similares)

- Aceite
- 200 g de crema
- Vino blanco

Preparación:

Coloca en el procesador o batidora la albahaca, el ajo y las nueces con aceite. Debe quedar como una pasta.

En una sartén a fuego medio pon un pote de crema y agrégale a la preparación que



VERDURAS SALTEADAS

Ingredientes:

- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento amarillo
- ½ pimiento verde
- 1 rama de cebollino (cebolla larga/cebollita)
- ½ berenjena
- Col (Repollo)
- 1 zanahoria
- ½ taza de salsa de soja

Preparación:

Corta todos los vegetales en julianas (tiras), excepto el cebollino (este pícalo). En una sartén con aceite, añade el cebollino, y saltea. Posteriormente agrega los pimientos. Sigue mezclando y aguarda a que estén más tiernos. Cuando los pimientos luzcan casi listos, agrega el resto de las verduras: zanahoria y repollos. Una vez cocinado, añade media taza de salsa de soja. Agrega sal al gusto y distribuye la deliciosa salsa sobre tu platillo de pasta.

SALSA DE PIMIENTOS

ASADOS

Ingredientes:



- 2 o 3 pimientos asados dependiendo de su tamaño

- 2 dientes de ajo

- Sal al gusto

- Caldo (puede ser de pollo, verdura, carne, o el que tengas en tu cocina)

- Pimienta

- Aceite

Preparación:

Pon tus pimientos en un recipiente con un poco de sal y aceite. Llévalos al horno precalentado a temperatura media durante 40 o 50 minutos. Para saber si están listos, debes comprobar que su piel esté completamente arrugada y hayan soltado bastante líquido durante el horneado. Cuando estén fríos, retira la piel, las semillas y el tallo (no tires el líquido).

En una sartén con aceite agrega el ajo cortado en láminas y antes de que se doren, añade los pimientos asados (cortados en tiras previamente) y un poco de su propio jugo o salsa de asar. Si notas que es poco agrégale caldo. Recuerda añadir sal y pimienta al gusto. Por último, pon todo en la licuadora y tu salsa está lista para acompañar tu pasta favorita.