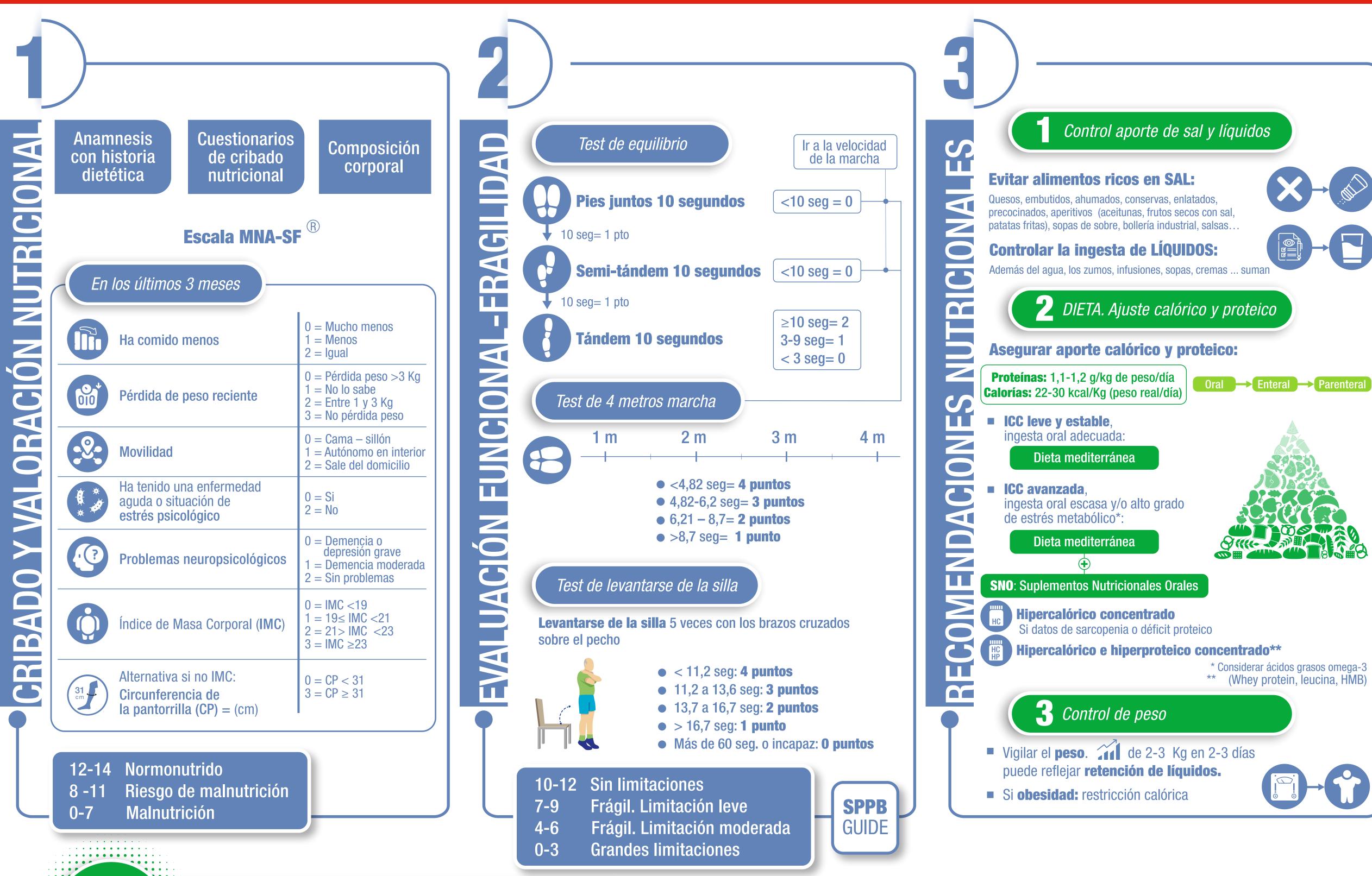
INSUFICIENCIA CARDIACA CONGESTIVA

Valoración nutricional, funcional y tratamiento nutricional en 3 pasos





EJERCICIO FÍSICO EN ICC

Ejemplo de un entrenamiento semanal



LUNES





Tonificación

MARTES



30-40 min aprox en intervalos de 8 min

MIERCOLES

PROPUESTA SEMANAL



Tonificación

JUEVES



Andar ligero 30-40 min aprox en intervalos de 8 min

VIERNES



Tonificación

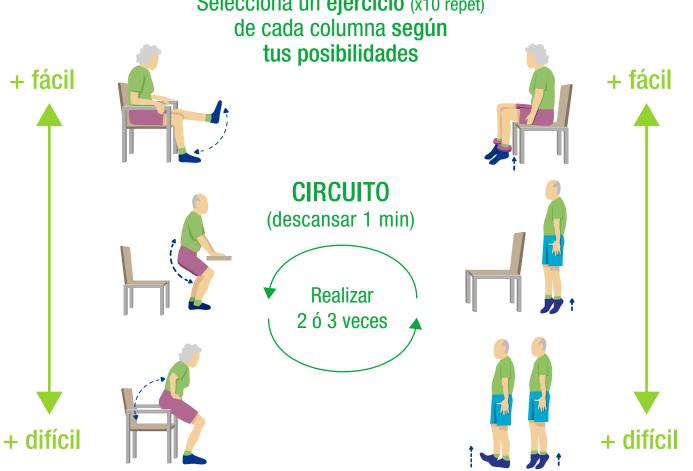
Recuerda que antes de empezar el circuito de actividad física, es aconsejable calentar haciendo 5 minutos suaves de andar o bicicleta estática.

Se recomienda realizar ligeros estiramientos al finalizar



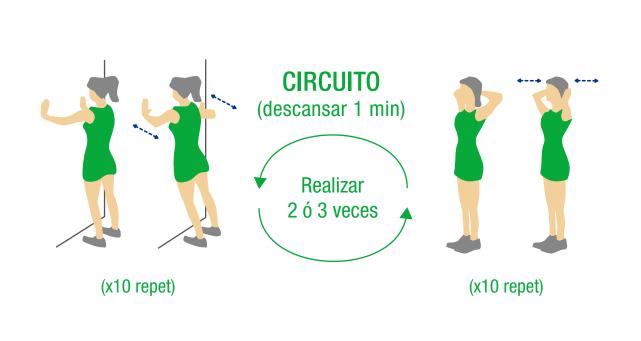
ENTRENAMIENTOS DE TONIFICACIÓN

L. Musios caderas y glúteos Tiempo total aprox. 8 min. 2 a 3 veces/semana Selecciona un ejercicio (x10 repet)



2. Pecho y espalda

Tiempo total aprox. 8 min. 2 a 3 veces/semana



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Tipo de actividad física	Andar y/o bicicleta estática
Frecuencia semanal	2 días/semana
Duración por sesión	6 x 5 minutos
Intensidad del esfuerzo	Suave-moderado (5-6 sobre 10)







Andar ligero

30 min aprox

en intervalos de 8 min