

## 10 consejos 'Fresh people' para entrenar en verano

**Llega el buen tiempo y los deportistas se vuelven locos por decir adiós a las cuatro tristes paredes del gimnasio. ¡Es hora de salir y disfrutar del aire libre! Pero los ejercicios de exterior en esta época son un riesgo del que se debe ser conscientes. La subida de las temperaturas y el impacto del sol pueden producir quemaduras, mareos y bajadas de tensión. Artiem Fresh People, expertos en cultura Health&Beauty, dan los diez consejos para que se pueda disfrutar de la rutina de entrenamiento sin riesgos**

Elige la hora correcta. Si se va a salir a correr o entrenar, lo mejor es aprovechar las horas de menos calor y sol, como las mañanas o las tardes. Además de intentar evitar las franjas horarias más conflictivas, como puede ser el medio día.

Hidratación. Es el punto más importante para evitar mareos y problemas. Se haga el ejercicio que se haga, no se debe olvidar el hecho de beber antes, durante y después. Ya se sabe, la botella siempre a cuestas.

Descanso adecuado. Aunque los días de playa están más cerca de lo que pensamos, no hay que machacarse. Hay que hacer ejercicio moderado y siempre adecuado a la condición física y desgaste energético personal.

Consulta con un experto. Se sea principiante o no, alguien especializado en el mundo deportivo puede aconsejar sobre los mejores hábitos para no dejar la rutina &#39;sporty&#39; en el verano y mantener el estupendo físico sin sufrir.

Protección solar. En verano tenemos más horas de sol, por lo que evadirlo resulta más complicado de lo que parece. Por ello, una buena protección solar evitará quemaduras e insolación cuando se esté disfrutando del ratito de desconexión.

Frente despejada y protegida: Si se tiene el cabello largo o flequillo, se debe recógelos antes de empezar a entrenar en una trenza o coleta baja. Si se puede añadir una gorra mejor, favorece la evaporación del calor corporal por la cabeza (transpiración).

La alimentación, la base de todo. Aunque se esté &#39;a plan&#39;, se debe ser consciente de que en verano el cuerpo pierde mucha más energía y líquidos. Elaborar una lista de comidas y alimentos que aporten todo lo que se gasta en el entrenamiento, para que esté compensado, es muy útil.

Vestimenta y zapatos adecuados. Después de todo el año preparándolo. Ya se pueden sacar del armario las prendas más cortas y aprovechar el buen tiempo para, en la medida de lo posible, pasar menos calor. Se debe recordar que un buen zapato también es vital para practicar deporte, siempre adecuado al ejercicio que se esté realizando.

Di &#39;NO&#39; a los vicios. Es momento de disfrutar... Y muchas veces se nos va de las manos. Se debe de saber que en verano el tabaco y el alcohol tienen un efecto mucho más fuerte, puesto que el calor hace que el cuerpo los tolere mucho menos. Hay que tener cuidado con las cantidades que se toman y, si se está entrenando, intentar evitar su consumo.

En compañía, siempre mejor. No sólo porque es más divertido, sino también porque ir acompañados puede ser un buen remedio si nos pasa algo. Sabemos que tenemos al compañero para que nos ayude en caso de necesidad.

### Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax\*\*\*\*Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

**Datos de contacto:**

Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>