

Cinco claves deportivas para cargar pilas en septiembre

Especialistas en deporte y salud de Mugendo Martial Arts enseñan pautas esenciales para retomar la rutina con energía

Si llegando de vacaciones aparecen síntomas como irritabilidad, pérdida de apetito, desmotivación o somnolencia, el diagnóstico es claro: es el síndrome postvacacional.

Si además se suman paellas, fritos, alcohol y otros excesos de verano, parece que la vuelta va más cuesta arriba. Por suerte, en el campo del deporte y la salud existen especialistas acostumbrados a ayudar cada año a miles de personas a combatir este síndrome para poder empezar septiembre con las pilas cargadas.

Los cinco consejos

Según Alonso Navarro Márquez, entrenador personal y nutricionista, recomiendan algunas claves indispensables para retomar la rutina equilibradamente:

Entrenamiento: Aprovechar el tiempo libre y apuntarse actividades divertidas y con un trabajo físico completo. Por ejemplo, las artes marciales: un deporte en grupo e ideal para segregar endorfinas, (las hormonas de la felicidad).

Alimentación: Incorporar verduras y frutas en la mayoría de las comidas ya que son poco calóricas, ricas en fibra y multivitamínicas. También las proteínas (carnes, pescados, lácteos, huevos) son indispensables ya que ayudan a transformar el tejido adiposo (grasiento) en masa muscular. Por último, los carbohidratos (pan, arroz, pasta etc.) -tomados en su justa medida- son una gran fuente de energía necesaria para activarse durante los entrenos y, por consiguiente, quemar más calorías.

Por otro lado, Javier Sáenz, director marcial 6º Dan del grupo nacional de escuelas de artes marciales Mugendo Martial Arts y la psicóloga colaboradora dentro del grupo marcial Alba Magaña Domínguez, añaden otros valores fundamentales para equilibrar la mente además del cuerpo:

Constancia: Marcarse pequeños objetivos a corto plazo, sin agobios. El primer mes entrenar 2 días intercalados entre semana. Pasado este tiempo si sienta bien, se podrían sumar más días o más intensidad en el entreno.

Paciencia: A menudo, la tendencia es querer ver cambios físicos inmediatos, cosa imposible. Lo mejor es disfrutar de cada parte del proceso que lleva al objetivo, de manera que el tiempo no se vuelva una obsesión y pensar que cada paso cuenta.

Autoestima o descanso: El descanso y el tiempo libre para uno mismo es una parte muy importante cuando se trata de mejorar física y mentalmente ya que ayuda a afrontar mejor los objetivos y a equilibrarse para no caer en el sedentarismo ni en malos hábitos.

Datos de contacto:

Verónica Bravo Costa

HQ BARCELONA C/ Manel Ferrés, 95-97 Sant Cugat del Vallés – Barcelona

648 11 76 46

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>