

Cómo mantener la rutina de entrenamiento en Navidad

Llega la navidad y es difícil mantener los buenos hábitos. Muchos las pasaremos fuera de casa, entre comidas copiosas y cualquier momento será perfecto para tomarse 'algo' con ese amigo con el que sólo coincidimos en Navidad. Si se es deportista, no hay de qué preocuparse, porque Artiem, el primer hotel especializado en 'training esporádico' y líder en la filosofía 'fresh people' da los mejores consejos para mantener la rutina de entrenamiento en estas fechas sin sufrir y sin ganar los odiosos kilos de más

Corre una San Silvestre. Es un plan perfecto para darle una nueva perspectiva a este nuevo año que llega. Así, plantearse la San Silvestre como una carrera divertida ya que hay que ir disfrazado, puede ser muy buena idea. El plan perfecto para correr con amigos o solo. Sin duda, hay que apuntarse y empezar el año con la mejor forma física.

Practicar aunque sean 30 minutos de cardio al día. Se esté donde se esté, ciudad o campo...seguro que se pueden sacar 30 minutos al día para salir a correr, nadar, saltar a la comba... Además de ayudar a mantener el peso y perder calorías, se mantendrá el tono muscular y el hábito deportivo, que es lo más fácil de perder.

Cambiar la siesta por un rato de caminata. ¡A moverse! Si se hace sobremesa, no hay que quedarse después 'durmiendo la mona'. Aprovechar para salir a caminar y ver las luces de las calles y todo el decorado navideño. Disfrutando también el olor de las fiestas, de las castañas asadas, sintiendo el aire fresco y renovándose.

No comer por los ojos. En estas fechas solemos abusar de la comida. Para evitarlo, hay que detenerse a saborear cada plato y masticar detenidamente para saciarse sin necesidad de probar todo lo que está encima de la mesa: ¡Mindfulness!

Evitar el exceso de alcohol y los refrescos. El alcohol tiene muchas calorías, produce retención de líquidos y lo peor de todo es que con la hipoglucemia del día siguiente -también conocida como resaca-, se tendrán unas ganas locas de comer.

No abusar en las cenas. En las cenas de Navidad hay tal variedad de platos que no sabremos elegir. Es bueno ponerse un poco de todo pero con moderación. ¿El truco?: "Comer de todo pero en plato de postre"; si se puede, evitando los alimentos grasos.

No olvidar beber agua. Tanto alcohol no puede ser bueno. Muchos se olvidan de beber agua en estas fechas, sin embargo, es la única bebida que realmente sacia e hidrata el cuerpo. No hay que olvidarse de beber 2 litros de agua al día (por lo menos...).

No te estreses. Keep Calm... it's Christmas! Se debe aprender a gestionar el estrés. Está comprobado que las navidades estresan: los regalos, los parientes, las comilonas, la destrucción de la rutina... si es el caso, se trata de pensar que es una vez al año, disfrutar de cada momento, sacar unos minutos para meditar y conectar con uno mismo.

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: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>