

Tiendas.com ofrece 5 consejos para llevar el plan de ejercicios y dieta por el buen camino

A pesar que en España se sigue, por lo general, la dieta mediterránea, muchos españoles según recientes estudios están dejando de llevarla a cabo por el ajetreo de la vida diaria, pasando a llevar una dieta basada en alimentos procesados y precocinados. Por ello, es aconsejable llevar una planificación, a corto plazo que luego se irá alargando en el tiempo, según se vayan cumpliendo los objetivos parciales marcados, para asegurarse que se llegue a cumplir el objetivo planificado y buscado

La mayoría de las personas cuando llega el verano quieren lucir un cuerpo perfecto y moldeado. Y algunas personas lo consiguen fruto de meses de constante entrenamiento físico y por seguir una buena y variada alimentación.

A pesar que en España se sigue, por lo general, la dieta mediterránea, muchos españoles según recientes estudios están dejando de llevarla a cabo por el ajetreo de la vida diaria, pasando a llevar una dieta basada en alimentos procesados y precocinados.

Por ello, es aconsejable llevar una planificación, a corto plazo que luego se irá alargando en el tiempo, según se vayan cumpliendo los objetivos parciales marcados, para asegurarse que se llegue a cumplir el objetivo planificado y buscado.

En Tiendas.com proponen estos cinco consejos básicos para llevar el plan de ejercicios y dieta por el buen camino:

Evitar demasiadas restricciones dietéticas (recordar que: una mente feliz contribuye a un cuerpo sano).

Dejar de sentir culpabilidad. Pero manteniendo las noches a raya, es casi siempre donde la voluntad se va al traste y se come todo lo que no se debe.

Cambiar el plan cada poco tiempo. Probar diferentes ejercicios para estimular la mente. Ayudará a no caer en el aburrimiento y monotonía de la rutina.

Hacer los ejercicios rápido. Entrenamientos más cortos con más intensidad para activar el metabolismo.

Agregar fibra a la dieta: Ayudará a no retener tantas sustancias tóxicas y contribuirá a limpiar el

intestino.

Para llevar a cabo todo lo anterior, se necesitará el material de entrenamiento adecuado para no lesionarse, llevar la ropa deportiva correcta para que el cuerpo transpire y se pueda realizar el ejercicio de una forma cómoda y segura. Recomiendan asesorarse siempre, que sea posible, por un profesional del campo del deporte elegido en el plan de entrenamiento, y a ser posible, que marque los objetivos a corto y medio plazo para que vaya controlando el progreso obtenido, y ajustando el plan de entrenamiento a las necesidades que surjan en cada etapa del plan elegido.

En cuanto a la dieta a realizar, el médico de cabecera puede ser de gran ayuda en su planificación dando las pautas generales a seguir, o bien acudir a un experto nutricionista que haga un plan personalizado. Nunca se ha de acudir a las dietas milagro o dietas propuestas en internet sin ninguna supervisión médica ni deportiva, por mucho que la recomienden conocidos, amigos o familiares, porque no se saben las consecuencias, que a la larga, puedan tener sobre la salud.

Ser constante es el ingrediente secreto para llevar por buen camino el plan elegido. Y la receta del éxito, es compaginar plan de ejercicios con la dieta adecuada a los mismos.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>