

Fets Pols explica los beneficios de practicar deporte en Navidad

Mantenerse activo durante la Navidad no solo ayuda a contrarrestar los excesos alimenticios, sino que también contribuye al bienestar físico y mental

La temporada navideña es sinónimo de alegría, reuniones familiares y, por supuesto, deliciosas comidas. Sin embargo, es común que durante estas festividades se tienda a disfrutar de comidas copiosas y pesadas, lo que puede tener un impacto negativo en la salud y forma física.

Por este motivo, es importante incorporar en la práctica de deporte una rutina navideña que puede ser clave para mantener un equilibrio saludable. Fets Pols presenta los beneficios de hacer ejercicio en esta temporada y cómo mantener el bienestar durante estas festividades.

Contrarrestar los excesos calóricos con actividad física constante

En Navidad, es tentador entregarse a los placeres culinarios que ofrece la temporada. Desde succulentos asados hasta irresistibles postres, es fácil excederse en las calorías. La práctica regular de deporte te permite contrarrestar estos excesos, ayudándote a mantener un peso saludable y a prevenir el aumento no deseado de kilos durante las fiestas.

Estimular el metabolismo para una digestión óptima

Las comidas navideñas suelen ser ricas en grasas y azúcares, lo que puede afectar la digestión. El ejercicio, especialmente el cardiovascular, estimula el metabolismo, favoreciendo una digestión más eficiente y ayudando a combatir la sensación de pesadez después de las comidas.

Reforzar el sistema inmunológico para un invierno saludable

El invierno trae consigo la temporada de resfriados y gripes. Practicar deporte fortalece el sistema inmunológico, lo que es esencial para combatir enfermedades comunes durante esta época del año. Mantente activo y reduce la probabilidad de caer enfermo durante las festividades.

Desestresar la mente en épocas navideñas

Aunque la Navidad es un momento de alegría, también puede ser estresante debido a las compras, preparativos y eventos sociales. El ejercicio libera endorfinas, hormonas responsables de mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Incluye sesiones cortas de actividad física en la rutina para mantener la calma y disfrutar plenamente de las celebraciones.

Fomentar la socialización activa

La práctica de deporte no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente y espíritu. Invita a familiares y amigos a unirse a tus sesiones de ejercicio. Realizar actividades físicas juntos no solo refuerza los lazos familiares y de amistad, sino que también convierte el ejercicio en una actividad divertida y motivadora.

El equipo de Fets Pols explica que, aparte de los beneficios de establecer una rutina en Navidad, también es muy importante estar equipado adecuadamente. El diseño de las camisetas de FETS POLS tienen la propiedad de secarse de forma rápida y tienen una caída que aporta una gran comodidad durante la actividad deportiva.

Además, estas navidades Fets Pols dispone de un código descuento del 10% para que todos los usuarios adquieran su ropa deportiva y la conviertan como el regalo del año.

Oscar Tadeo, impulsor de Fets Pols, explica que "las camisetas deportivas de Fets Pols están preparadas y diseñadas para llevar a cabo cualquier deporte gracias al tejido, que las hace, completamente, transpirables, que permite evacuar el calor del cuerpo y evita la sensación de sudoración".

En conclusión, mantenerse activo durante la Navidad no solo ayuda a contrarrestar los excesos alimenticios, sino que también contribuye al bienestar físico y mental. Con opciones de ejercicio para todos, no hay excusa para no incorporar la actividad física a tus festividades. "Disfruta de la temporada navideña cuidando de la salud y vive unas fiestas llenas de vitalidad y energía. Felices fiestas y un próspero año nuevo, lleno de bienestar".

Datos de contacto:

Oriol Marquès
EDEON MARKETING
931929647

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

Categorías: [Ocio](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Ocio para niños](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>