

## **"¿Quieres ponerte en forma?" 5 trucos para empezar el año al ritmo de la danza**

### **Cuidar la rutina, bailar en compañía y divertirse con la danza, los principales consejos post-navideños que propone la escuela de danza WOSAP**

Por cada hora de baile se queman más de 220 calorías, según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard.

Hip Hop, Latin Urban, Jazz Funk, Commercial, Kpop, Groove, Contemporáneo, Funky, Afro, Sexy Style... Solo hay que elegir el estilo y ponerse a bailar.

¡1, 2, 3 y a bailar! Se acaban las Fiestas y con ellas las comilonas, las cenas intempestivas y las reuniones continuas con familiares y amigos. Con el inicio de 2023 empieza el reto de recuperar los 3-5 kilos que ganan los españoles de media en Navidad, según un estudio de NC Salud. El sobrepeso navideño amenaza con asentarse, por tanto, ¿qué mejor momento para recuperar el tono físico que bailando?

Un informe de la Escuela de Medicina de Harvard asegura que con una hora de baile se queman más de 220 calorías, pudiendo llegar hasta las 400 por sesión. Para aquellos que sufran las consecuencias de tanta celebración y se sienten más pesados tras las Fiestas, desde la escuela de danza WOSAP recomiendan una serie de consejos para volver a recuperar la forma física al ritmo de la danza:

1. Encontrar el estilo: Hip Hop, Latin Urban, Jazz Funk, Commercial, Kpop, Groove, Contemporáneo, Funky, Afro, Sexy Style... Hay multitud de estilos de danza y no es fácil encontrar el idóneo. Cada persona se adapta mejor a un estilo u otro en función de sus características, por lo que es aconsejable tener paciencia y probar diversas modalidades para ver cuál encaja mejor.

2. Cuidar la rutina: volver a recuperar el ritmo deportivo tras los excesos navideños, no es tan fácil como parece. Por ello, es necesario fijar una rutina de baile que permita volver a un ritmo constante de ejercicio.

3. Hidratarse: es muy recomendable beber dos litros de agua diarios, especialmente en periodos de mucho ejercicio físico, como ocurre con la danza. Además, enero es una buena época del año para sustituir las bebidas azucaradas o los batidos por el agua.

4. Bailar en compañía: en pareja, con amigos, en clase, con la familia... Da igual quién sea la compañía, bailar con más gente estimula a seguir haciéndolo. Además de ponerse en forma, la danza es una actividad que puede ayudar a mejorar las relaciones sociales, restando timidez y aumentando la seguridad y la extroversión.

5. Pero sobre todo... Divertirse: es cierto que bailar permite mantener la forma física y fortalecer el sistema muscular. Sin embargo, va mucho más allá: la danza es expresión, ritmo, conexión, extroversión, coordinación, comprensión... Diversión, en definitiva, hay que disfrutarla

Alberto López, bailarín, coreógrafo y co-director de Wosap, asegura que "la danza permite cuidar la forma física de un modo alegre y divertido. Sin darte cuenta mientras bailas estás haciendo mucho deporte, fortaleciendo músculos, haciendo cardio... La danza es muy completa en cuanto a ejercicio físico, pero, además, disfrutas mientras lo practicas".

**Datos de contacto:**

Alfonso Gonzalez-Carrascosa  
609448202

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>