

# Fets Pols explica los beneficios de practicar deporte en Navidad

## [Multimedia](#)

### **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".

---