

## **Teresa María González Marquez ofrece 10 maneras de tener el verano más saludable**

**Por fin ha llegado el verano. Es hora de sacar la barbacoa, desenterrar el bikini y salir de vacaciones para disfrutar de un merecido momento de relax en la playa**

Pero para muchas personas, el verano también trae consigo tentaciones de exposición excesiva al sol, los helados, las tapas y otros problemas de salud, así que es igual de importante cuidarse y alimentarse con el clima del verano.

Por suerte, de la mano de la nutricionista Teresa María González Márquez se puede disponer de diez mejores consejos para mantenerse feliz y saludable este verano, mantenerlos en su radar y disfrutar de las vacaciones libre de culpa es el objetivo.

**Utilizar la crema solar**

Es importante usar una loción solar de al menos SPF 30, aún mejor 50, para proteger la piel de los dañinos rayos UV. Para pieles sensibles, lo mejor es un protector solar a base de minerales.

Es importante no sentarse al sol en las horas punta del sol entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde para minimizar la radiación UV, pero si se va a estar expuesto al sol durante un largo período de tiempo, no hay que olvidar aplicar crema solar cada dos horas o inmediatamente después de nadar o bañarse en el mar.

Importante recordar usar un protector solar facial también - ¡sólo porque hay SPF en el maquillaje, pero no es suficiente!

**Beber mucha agua**

Durante los calurosos meses de verano, el calor y el sudor pueden dejar el cuerpo muy deshidratado sin tener consciencia de ello. La falta de agua es perjudicial para el cuerpo y también puede hacer que se sienta un mayor antojo de comida cuando en realidad no hay sensación de hambre.

Es muy importante mantenerse hidratado tomando al menos ocho o nueve vasos de agua al día. Y si se desea e tratará de añadir algunas rebanadas de pepino o limón para añadir un sabor fresco.

**Cuidado con los batidos “saludables”**

Los batidos de frutas son una excelente manera de alimentarse y refrescarse durante todo el verano, pero hay que tener cuidado con los batidos hechos con yogures congelados, helado o demasiada fruta, ya que están cargados de calorías y azúcares ocultos.

Una mejor opción es un batido verde, hecho con frutas y verduras, aún dulce y delicioso, pero mucho más bajo en azúcar. Los batidos son deliciosos y saludables, pero hay que tener especial precaución con las opciones con alto contenido de azúcar en la alimentación durante los días veraniegos.

#### Exfoliar la piel

El verano significa un aumento de las células muertas de la piel, por lo que es importante exfoliar la piel para mantenerla lisa y suave. No es necesario comprar productos caros para lograr ese resplandor estival; simplemente se puede utilizar un guante para un exfoliante ligero o hacer la propia loción exfoliante usando un puñado de avena, leche y yogur se puede y es perfectamente funcional!

#### Combatir la rinitis y otras irritaciones

El verano puede ser insoportable a veces para los que sufren de rinitis y otras irritaciones. Hay que asegurarse de aspirar y limpiar la vivienda regularmente para deshacerse del exceso de polen, y tratar de ducharse y cambiarse de ropa después de haber estado afuera.

Lamentablemente, no existe un tratamiento milagroso, pero es importante acudir la farmacia para abastecerse de productos antihistamínicos y aerosoles nasales. ¿Ojos brillantes con tendencia a irritarse? Las gafas de sol con verdadero filtro solar son las mejores amigas.

#### Mantener el régimen de ejercicios

Antes de esconder esas zapatillas de deporte para correr en el armario, hay que recordar que el ejercicio de verano no tiene que pararse debido al aumento de las temperaturas.

En días muy calurosos, hay que cambiar el plan de ejercicios y llevarlo al interior y bajo techo. Un gimnasio o estancia refrigerada para tomar clases, o intentar un entrenamiento en línea es una opción más que recomendable. Es mejor no entrenar bajo el sol abrasador, pero en un día más fresco con nubes no hay nada que impida salir a correr o a montar en bicicleta, no olvidar tomar mucha agua y usar protector solar por favor.

#### "Hay que nadar"

¿Por qué no probar un chapuzón de verano en la piscina o gimnasio local? Es importante comenzar nadando durante 10 minutos y aumentar el tiempo durante las semanas siguientes haciendo ganeo frontal, braza o espalda para mezclar el entrenamiento cardiovascular. Una sesión de 30 minutos quemará casi 400 calorías. Si no gusta nadar, se puede probar una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos.

#### Proteger el cabello

El cabello sufre mucho durante el verano. El calor constante, los daños causados por el sol y el cloro afectan al pelo desde la raíz a las puntas y pueden dejarlo sin energía y sin brillo después de las largas sesiones de sol veraniego.

Es interesante probar un champú clarificante para eliminar el cloro y cualquier exceso de producto o

crema solar, antes de usar un tratamiento de acondicionamiento para volver a añadir humedad. Si se puede, es importante evitar el peinado con secador y calor.

#### Comer bien en la piscina

Cuando el sol está cayendo, la idea de buscar el puesto de helados más cercano es muy tentadora. No hay nada malo con una "golosina helada" en medio del calor, pero si se prepara junto a un almuerzo saludable, se obtendrá la nutrición que se necesitas.

Llenar la nevera con agua embotellada, sándwiches, palitos de verduras, hummus y ensaladas es una opción aliada de la buena alimentación baja en calorías.

#### Asumir un nuevo pasatiempo

El verano es el momento perfecto para realizar una nueva actividad. La jardinería es una gran manera de disfrutar del aire libre y realmente ayudará a quemar algunas calorías! ¿No es lo que se desea? Se puede inspirar en Wimbledon y probar un poco de tenis o el paddle.

La práctica del Yoga o Pilates es la alternativa perfecta para pasar un tiempo a solas en el jardín.

#### **Datos de contacto:**

AGENCIA DE MARKETING DIGITAL - PROFESIONALNET

Comunicado de prensa de la Agencia de Marketing Digital Profesio  
916772505

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

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Viaje](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>