

Tres pasos para hacer borrón y cuenta nueva tras las fiestas

Qué comer, qué hacer y cómo sobrellevar la detox post-Navidad con dignidad y comodidad

Mazapán, turrón, alcohol y carnes calóricas son únicamente parte esencial de las comidas y cenas navideñas que, por otro lado, no solo se limitan a los días más señalados, sino que se acompañan de diferentes eventos con amigos o compañeros de trabajo. Alrededor de veinte días en los que el disfrute va al mismo nivel que el posterior arrepentimiento por lo que se ha comido. Llega enero y cada año uno de los propósitos es mantener la línea, pero con estos excesos no siempre se hace fácil. Pilar Vela, Fit Setter del hotel Royal Hideaway Sancti Petri, establecimiento Premium y líder en belleza en bienestar, recorre los pasos a tener en cuenta para que enero sea un mes de borrón y cuenta nueva en lo que a dieta y costumbres saludables se refiere. ¿Lo mejor? Con poco esfuerzo.

Alimentos purificadores

No se trata solo de comer alimentos bajos en calorías. Se deben tener en cuenta tres factores: que no sean calóricos, sí, pero que sean depurativos y que sean saciantes también es relevante. Ahora bien: ¿cuáles son estos alimentos? Entre los componentes más depurativos, destacan algunos como la piña (diurética), el limón, los frutos rojos, el té blanco y verde o el jengibre (antisépticos, antioxidantes y purificantes) y entre los saciantes y que menos engordan están algunos como los copos de avena, las legumbres, la col fermentada, la fruta o los frutos secos. En palabras de Vela: "Hay alimentos que resultan más saciantes si los masticamos mucho, prácticamente hasta que sean una papilla. Si se mastica más despacio y se come sin prisa, se tardará más en comer, lo que hace que el cuerpo empiece a realizar el proceso de digestión y se sienta más saciado".

Entre todo estos alimentos, hay alguno más o menos rico en calorías. Por ejemplo, el aguacate es muy rico en grasas saludables, pero posee un alto poder calórico. En cambio, hay otras propuestas mejores para evitar engordar tales como el brócoli, las claras de huevo, la pechuga de pavo o pollo o las lentejas, que además sacian bastante.

Ejercicio, pero sin moverse del sofá

Una de las propuestas del hotel es Static Sport Experience (#SSE), un programa de coaching deportivo estático que se fundamenta en la realización de ejercicios de bajo nivel de movimiento con el objetivo de tonificar ciertas áreas localizadas. Es la opción ideal para aquellos que quieren empezar a ponerse en forma, pero la pereza les invade. ¿Qué ejercicios se pueden hacer?

Abdominales estáticos: conocidos como isométricos, se pueden practicar en multitud de situaciones, de manera que se pueda aprender a hacerlos en cualquier momento. Sólo habrá que contraer de una determinada manera y medir la respiración. Se podrá hacer sentado en la oficina o de pie, por ejemplo, mientras se espera en la cola de algún sitio.

Contracción de glúteos: también se puede practicar en cualquier momento y lugar. Los glúteos son

una de esas zonas más problemáticas, ya que tienden de manera natural a la flacidez. Aprendiendo a contraerlos de la manera correcta, se conseguirá endurecerlos sin que ello requiera un ejercicio aeróbico.

Wall-Press: empujar sin fin. Literal. Ponerse de cara a una pared y ejercer toda la fuerza posible como si el último objetivo vital fuera desplazarla, aunque fuera unos centímetros.

Juegos de equilibrio: mantenerse en equilibrio en determinadas situaciones permitirá fortalecer ciertas zonas. El conseguirlo no sólo se permitirá estar más estables y evitar accidentes caseros o lesiones como pequeños esguinces, sino también mejorar la musculatura gracias a la fuerza y presión que se ejercen en el proceso.

Work-Out-Massage y más: el plan #SSE también permite disfrutar de un masaje único que consiste en hacer ejercicio de manera pasiva, a través de movimientos, técnicas de presión y de tapping ejecutadas por parte del terapeuta para producir la activación muscular y de los ligamentos, favoreciendo así la tonificación, elasticidad y circulación corporal.

Datos de contacto:

Gerardo Peña
917812506

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>