[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 07/08/2018

# [Fisioserv explica cómo ponerse en forma en tiempo récord](http://www.notasdeprensa.es)

## Con esfuerzo y constancia aún hay tiempo de ponerse en forma para las vacaciones de verano, incluso, para mantenerlo como estilo de vida. Fisioserv, el último concepto en Fisioterapia, da las claves: nada como unos ejercicios exprés que tonifiquen en tiempo récord, una dieta basada en proteínas y vegetales frescos para asegurar la firmeza y potenciar la energía y por supuesto, otros trucos que ayudarán a conseguir el objetivo #bodybeach

Hay que beber agua. Dejar que el mojito espere en la tumbona de la playa. El agua tiene cero calorías y carbohidratos y poco, o nada, de sodio. Ayuda contra la retención de líquidos y reinicia el metabolismo. Se puede añadir jugo de limón o menta. Hay que olvidar las bebidas light, disparan las ganas de consumir azúcar. Otro truco más consiste en reducir, sustancialmente, la ingesta de carbohidratos simples. El plan blanco o la pasta pueden producir hinchazón en el vientre. Se debe sustituir este tipo de alimentos por productos integrales, tienen fibra y mejorarán la digestión. Un alimento clave: el huevo. Bajísimo en grasa y alto en proteína que dará sensación de saciedad y ayudarán a evitar los aperitivos y picoteos entre comidas. Se puede condimentar la comida con especias. Es un truco utilizado por muchas celebrities. Huir de la sal y poner sabor a los platos con especias como el curry, al ser picante incrementa el calor del cuerpo y hace que se quemen más calorías. Con moderación pero, se puede beber café: aumenta la tasa metabólica y conduce al cuerpo a utilizar más grasa almacenada para generar energía. Con una o dos tazas al día es suficiente, hay que procurar tomarlo solo y sin azúcar. Se quemarás más calorías si se escoge una rutina de cardio que involucre múltiples músculos simultáneamente. Spinning o cardio kickboxing, además de tendencia, son dos clases perfectas para obtener el objetivo deseado. Hay que fijarse como reto, realizar mínimo 150 minutos de ejercicio cardiovascular por semana. Se puede tonificar con: planchas, sentadillas o los revolucionarios abdominales hipopresivos que, entre otros muchos beneficios, reducen cintura, fortalecen el suelo pélvico, previenen hernias abdominales y vaginales y mejoran la condición física y la postura. Hay que tratar de aumentar los niveles de actividad durante todo el día. Moverse más o cambiar pequeños hábitos rutinarios como en lugar de en coche, hacer los recados diarios a pie o caminar mientras se habla por teléfono. Mens sana in corpore sano. Descansar y procurar que el sueño sea de calidad. Hay que mantener una rutina fija todos los días, acostarse a la misma hora y calcula unas siete u ocho horas de descanso. Apagar los dispositivos electrónicos y utilizar trucos como el aroma de lavanda con propiedades contra el insomnio. Un truco a seguir practicando en las vacaciones es aprovechar la vitamina D. Se obtiene con el sol y ayuda a quemar grasa. ¡Importantísimo! No exponerse al sol sin protección solar que ayude a conseguir un bronceado natural y sano. Acerca de Fisioserv: Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 horas al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil. Fisioserv se encuentra situada en la calle O’Donnell, 49 de Madrid. Tfno. : 915 04 44 11Móvil: 639 66 89 65Fax: 91 574 22 28 www.fisioserv.com

**Datos de contacto:**

Fisioserv

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/fisioserv-explica-como-ponerse-en-forma-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Sociedad Entretenimiento

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)