

Cuidar el sistema inmune con los entrenamientos de Lift4Life en Madrid

Mejorar la salud o el bienestar son objetivos profesionales que se cumplen a diario en Lift4Life. Los entrenamientos de fuerza consiguen aumentar la masa muscular y mejorar la predisposición del sistema inmunitario ante posibles enfermedades o patologías crónicas. Contar con el apoyo de un entrenador personal en Madrid es la forma de optimizar cada minuto que se dedica al entrenamiento

En Lift4Life, como centro de entrenamiento y salud en Madrid, apuestan por combinar diferentes disciplinas para mejorar los parámetros fisiológicos y bioquímicos del organismo que contribuyen a aumentar la sensación general de bienestar. Entre ellas está el cambio de hábitos alimentarios de la mano de un nutricionista deportivo en Madrid, o la elaboración de programas de entrenamiento a medida destinados a ganar masa muscular.

Claves para optimizar los parámetros fisiológicos y bioquímicos

Mejorar la salud, el tono muscular y, en definitiva, el estado físico, requiere trabajar desde distintos puntos que compartan un objetivo común y trabajen para que el cambio sea un éxito. El entrenamiento deportivo y la nutrición clínica en Madrid, o en cualquier otro sitio, son dos disciplinas complementarias y que combinadas son capaces de estimular el funcionamiento del sistema inmunitario. Llevar una dieta saludable y equilibrada, así como practicar actividad física durante al menos 2 días a la semana, 1 día en el caso de entrenamientos de fuerza, contribuirá a mantener un estado de salud óptimo y fortalecer las articulaciones ante posibles lesiones.

Comer bien y hacer ejercicio no solo significa una mejora física y emocional, sino que, además, puede ayudar a prevenir y mejorar el pronóstico ante ciertas enfermedades, los niveles de estrés se reducen, y aporta energía y fuerza en el día a día. Está demostrado que practicar actividades como entrenamientos de fuerza con cierta intensidad, estimula el funcionamiento del sistema inmunitario. La respuesta del cuerpo humano a un entrenamiento físico regular es el aumento de las inmunoglobulinas y linfocitos. Cuando haces ejercicio, los glóbulos blancos circulan más rápido, el aumento de la temperatura retrasa el crecimiento bacteriano y la hormona del estrés se libera más lentamente. En Lift4Life encontrarás un espacio donde ponerte de nuevo en forma, con servicios de entrenador personal y readaptación de lesiones en Madrid, entre otros.

Encontrar un entrenador personal en Madrid en Lift4life

La falta de tiempo y el desconocimiento de los ejercicios pueden suponer un límite a la hora de encontrar el momento ideal o el entrenamiento indicado. Contar con el apoyo de un entrenador personal es uno de los pilares fundamentales para conseguir mejorar los resultados. En Lift4Life un profesional actuará como guía a lo largo de un proceso donde definir los ejercicios que más interesen según que objetivos, aprender a realizarlos de forma correcta, así como facilitar todas las herramientas necesarias para practicarlos, y resolver cualquier duda que pueda surgir.

Además de los servicios de entrenador personal, un equipo de especializado formado por

nutricionistas, coaches y fisioterapeutas deportivos en Madrid, acompañará a conseguir la mejor versión de uno mismo, se esté donde se esté. Gracias a los entrenamientos online en directo. Ya no hay excusa.

Se elija la actividad que se elija, incluye en la rutina diaria hábitos saludables y deportivos, y disfrutar sintiéndose con más fuerza y energía que nunca.

Datos de contacto:

Rubén del Préstamo

605091094

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

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>