

Expertos de Fatbusters explican las claves para recuperar los hábitos saludables después del verano

Si mantener un peso saludable durante la pandemia ha resultado muy complicado para una gran parte de la población, hacerlo durante el verano se ha convertido en un verdadero problema. Las altas temperaturas, una mayor socialización y las vacaciones son las excusas ideales para dejar de lado la actividad física y la buena alimentación

¿Ha sido este "verano pandémico" igual que los anteriores en cuanto a los hábitos de las personas?

Han contestado a esa pregunta Venancio Nicolau, entrenador personal en Mallorca y cofundador del centro de entrenamiento personal Fatbusters y la dietista-nutricionista, Olga Marín.

Marín considera que no ha habido diferencias significativas con respecto al período anterior de la pandemia. Explica que en verano es habitual que las consultas se reduzcan ya que "durante esta temporada se cometen demasiados excesos en la alimentación y se deja de lado el ejercicio físico".

Para Venancio Nicolau, en cambio, ha sido un verano inaudito. "Por alguna razón han entrado más personas de las que han salido, algo que no suele ser habitual en los gimnasios".

¿Cómo creen éstos profesionales que será la situación tras el verano?

Olga Marín apunta que a partir de septiembre las consultas tienden a duplicarse normalmente por dos motivos: bien para volver a afianzar los buenos hábitos alimenticios ya adquiridos en consulta o bien para pedir una primera cita debido al incremento de peso experimentado durante la temporada estival.

Aunque parece que no es hasta mediados de septiembre cuando empieza la peregrinación hacia los centros deportivos, normalmente la gente tarda unos 15 días en dar el paso de empezar.

Probablemente sea a finales de septiembre y a principios de Octubre cuando empiecen a contactar personas pidiendo información, apunta Venancio Nicolau de Fatbusters Mallorca.

¿Qué recomendaciones dan los expertos para tener unos hábitos saludables después de las vacaciones?

En cuanto a la alimentación, Olga Marín recomienda:

- Conviene planificar los menús, reestablecer los horarios habituales y moderar las cantidades.
- Introducir más frutas y verduras en la alimentación así como cereales integrales, legumbres y pescado.
- Reducir aquellos alimentos ricos en grasas, azúcares y/o sal.
- Escoger técnicas de cocinado saludables (plancha, horno, vapor...) y evitar los fritos y rebozados.
- Aumentar la ingesta de agua y evitar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.

¿Cómo empezar o retomar el ejercicio físico después de las vacaciones? Desde Fatbusters Mallorca se recomienda:

- Empezar. Parece un consejo muy básico pero a menudo dar el primer paso es lo que más cuesta.
- Marcarse un objetivo. Debe ser concreto y realista. Añadir pequeños objetivos a corto plazo también ayuda a mantener la motivación.
- No ir con prisas. En una semana no es posible revertir lo que se ha hecho durante meses o años. Para evitar lesiones o cansancio excesivo conviene adaptar la actividad física a la situación actual.
- Elegir algo que guste o motive.
- Constancia. La OMS recomienda hacer actividad física moderada al menos de 150 a 300 minutos o actividad física vigorosa al menos de 75 a 150 minutos a la semana.

Datos de contacto:

Miguel Soler

722178499

Nota de prensa publicada en: [Palma de Mallorca](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Balears](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>