

Top 5 consultas más frecuentes al entrenador personal, según mediQuo

El entrenador personal, David Peinado, especialista de mediQuo, detalla cuáles son las cuestiones más consultadas de esta especialidad y por qué no conviene confiar en toda la información que aparece en Internet

Tras los excesos del pasado verano, los gimnasios siguen llenos a rebosar y los productos bajos en calorías vuelan de las estanterías de los supermercados. El motivo es muy sencillo: intentamos perder peso antes de que la otra gran época anual de glotonería -la Navidad- termine por arruinar la figura.

Pero para hacerlo correctamente se necesita información. Las dudas que surgen son numerosas y muchas personas deciden consultar en Internet sobre ejercicio o alimentación saludables.

Según el especialista. David Peinado, entrenador personal de mediQuo, –una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana– "hay demasiada información en la Red sobre la práctica deportiva y muy poca que sea rigurosa. Si queremos resolver un problema físico, lo más seguro y efectivo es pedir consejo a un profesional".

Pero, ¿cuáles son los temas más consultados a los entrenadores personales? mediQuo ha analizado más de 4.000 mensajes de esta especialidad que han llegado por la aplicación durante cuatro meses (de abril a julio de 2018) y ha extraído las principales dudas de los usuarios:

Pérdida de peso: la bajada de peso es la principal preocupación de los usuarios. Lo más demandado son tablas concretas de ejercicios para realizarlas en casa o bien, en el gimnasio. "Las rutinas recomendadas variarán en función de cada persona y de factores como su constitución, su forma física etc., no sirve con una tabla estándar, es necesario diseñar un plan individualizado", señala David Peinado.

Definir músculos: la segunda gran cuestión hace referencia al desarrollo y definición de los músculos y cuales son las mejores rutinas para lograrlo. "El cardio es necesario para potenciar la pérdida de grasa, pero también son importantes las pesas para marcar y definir la musculatura", recomienda el especialista de mediQuo.

Consejos para adelgazar: aparte de la práctica regular de ejercicio, los usuarios quieren saber qué más pueden hacer para reducir kilos. Llevar una alimentación equilibrada y saludable es imprescindible para alcanzar y mantener el peso ideal. David Peinado comparte las claves de una alimentación sana "consumir pescado al menos 3 veces por semana, aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas, frutos secos de temporada, beber agua a diario y reducir la ingesta de sal, grasas saturadas, azúcar y harinas refinadas".

Aumento de la masa muscular: incrementar la resistencia, la fuerza y el tamaño del músculo es otra de las inquietudes de los usuarios. "Descanso y alimentación fundamentales para alcanzar este objetivo, puesto que, tras el ejercicio, sin los nutrientes y la recuperación necesarios el músculo no se desarrollará correctamente", advierte Peinado.

Gimnasia para embarazadas: las mujeres en periodo de gestación también desean seguir en forma y quieren saber cuáles son los mejores ejercicios para no ganar demasiado peso y mantenerse ágiles durante el embarazo. Según el especialista de mediQuo, "entre los deportes que más recomendamos destacan la natación por su trabajo cardiovascular, el pilates para reducir los dolores de espalda y, por supuesto, los ejercicios de contracción muscular de Kegel para fortalecer el suelo pélvico y prevenir la incontinencia urinaria".

Datos de contacto:

Autor

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>