[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 07/01/2022

# [Cuidar el sistema inmune con los entrenamientos de Lift4Life en Madrid](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 bioquímicosMejorar 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 complementarías 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 Lift4lifeLa 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: [https://www.notasdeprensa.es/cuidar-el-sistema-inmune-con-los\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Nutrición Sociedad Madrid Otros deportes

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

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