

Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

Cómo readaptarnos y volver a cuidarnos tras el verano



Durante el verano es habitual que nos demos un poco más de flexibilidad en nuestros hábitos saludables, aunque idealmente han tenido que seguir siendo buenos la mayor parte del tiempo. Natàlia Calvet, coach y experta en hábitos saludables, nos ofrece varias recomendaciones para readaptarnos tras las vacaciones.

Natàlia Calvet, coach y experta en hábitos saludables, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos e instructora de fitness, nos ofrece un primer consejo: “que nuestros hábitos sean buenos en todas las épocas del año, que no lleguemos al punto en que nos vamos completamente al lado opuesto de una vida sana, como por ejemplo, en verano”.

La coach Natàlia Calvet.

“Una vez empieza el nuevo curso”, añade, “es importante trabajar en la mentalidad.

Darnos cuenta que tener unas rutinas saludables nos ayudarán a tener más energía y mejor estado de ánimo para volver al trabajo y a nuestro día a día normal con alegría”.

“Si ya tenemos buenos hábitos en nuestra rutina habitual, es más fácil volver a ellos. Y mejor hacerlo de manera gradual. Sin embargo, si tienes que crear nuevas rutinas saludables es importante incorporar pequeñas cosas que no nos supongan un gran esfuerzo. Y, a partir de aquí, ir construyendo”, afirma.

PAUTAS Y HÁBITOS

En cuanto a las pautas que podemos adoptar para programar de nuevo nuestros hábitos de ejercicio físico, la coach recomienda:

El ejercicio físico es innegociable si queremos vivir una vida sana y feliz. Así que lo primero es dejar de plantearnos si vamos a hacer o no ejercicio y cuándo empezaremos. Simplemente hay que buscar cómo incorporarlo en nuestro día a día.

Es importante llevar una vida activa, con movimiento. Llegar a 8.000-10.000 pasos es un buen indicador. Si estás lejos, empieza a incorporar pequeños paseos después de las comidas, o puedes ir en bicicleta al trabajo o aparcar más lejos y andar un poco...

Entrenar la fuerza es imprescindible a cualquier edad. No hace falta que reservemos 1 hora entera de nuestro tiempo para hacerlo. Podemos empezar, simplemente, haciendo 5 sentadillas al despertarnos. O bien, incorporar pequeños snacks de ejercicio en nuestro día a día (5 flexiones de pared cada vez que vamos al baño, por ejemplo).

Si optamos por ir al gimnasio, empezaremos poco a poco para no quemarnos y abandonar. Aquí, proponernos algún reto, picarnos con un amigo o similar nos puede ayudar y aportar un extra de motivación.

Respecto a la adopción de hábitos de nutrición sana, Calvet aconseja:

En cuanto a la alimentación, recuerda que la base de nuestra alimentación, al menos el 50%, tienen que ser verduras y hortalizas. Primer paso, asegurarte que la nevera, la despensa (y el congelador) están repletas de frutas y verduras. Luego, proponte comer verduras y hortalizas en cada comida.

Otro punto interesante para empezar es el desayuno, que suele ser lo que peor hacemos. Diseña 3-4 desayunos sanos y los vas combinando.

Tener un sistema de compras para que siempre cuentes con ingredientes sanos también es un punto a trabajar. Que en el carrito de la compra no entren productos ultraprocesados. Tienen que ser de consumo ocasional y si los tenemos en casa, no lo van a ser.

Planificar los menús es importante, ya sea semanalmente o de un día para el otro para desocupar espacio y agobio mental pensando lo que vamos a comer cada día.

También nos puede ayudar tener una lista de menús rápidos y sanos para días con menos tiempo, y dedicar un par de horas a cocinar el fin de semana para tener comida lista durante la semana.

Planificar los menús es importante, ya sea semanalmente o de un día para otro, para desocupar espacio y agobio mental pensando lo que vamos a comer cada día.

VENCER LA APATÍA TRAS LAS VACACIONES

Natàlia Calvet explica que para vencer la apatía tras finalizar las vacaciones, nos ayudarán “varias herramientas de gestión emocional”:

Por un lado, tener una actitud positiva (que en ningún caso significa ignorar tus emociones ‘malas’).

Cuidar nuestros diálogos internos, hacer pequeñas rutinas como: cada noche pensar en 3 cosas buenas que nos han pasado durante el día, afirmaciones positivas mirándonos al espejo...

La gratitud también es una herramienta muy potente y que se puede entrenar, por ejemplo dando las gracias y agradecer todo lo bueno que tenemos en nuestras vidas. Valorarlo, no darlo por sentado.

Acordarnos de tener un espacio diario o semanal para hacer cosas que disfrutemos y seguir organizando actividades sociales nos ayudarán en la transición de las vacaciones al inicio de curso.

RECOMENDACIONES FINALES

Para acabar, Natàlia Calvet asegura que “es sumamente importante crearnos un día a día que disfrutemos. Tener una vida en la que no estemos pendientes de que llegue el fin de semana o las vacaciones. Y esto no llega por arte de magia, es un trabajo que tenemos que hacer cada uno de nosotros”.

“Muchas veces”, destaca, “nos dejamos llevar tanto por la vorágine que nuestro día a día se convierte en un sinfín de obligaciones que nos agobian. Y está en nuestras manos trabajar para cambiarlo”, concluye.

Noticia extraída de CMD Sport. Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

Sobre nosotros:

Fitbe es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://web.fitbe.cloud/blog/como-readaptarnos-y-volver-a-cuidarnos-tras-el-verano?elem=289236>