

1,99 € | Nº 1.834

mía

2 REVISTAS
(MÍA Y MÍA DIETAS)
1,99€
CANARIAS: 2,09 €



CANARIAS 2,09 €
(SIN IVA) INCLUIDO
TRANSPORTE
URGENTE

101 REGALOS DE NAVIDAD

¡Encuentra
tu obsequio
ideal!

**Deliciosas
ENSALADAS**
que apetecen
incluso en días
DE FRÍO

MODA

Combinaciones
de estampados
que FAVORECEN

Viaje

Descubre la
belleza de los
**BOSQUES
EN OTOÑO**

Psico

CLAVES PARA
REINVENTARTE
CON ÉXITO

Mariam
Hernández

“La maternidad
es un gran reto
hoy en día, sobre
todo, ser madre
trabajadora”

¡Es posible!

ADELGAZA SIN EFECTO REBOTE

¡COMIENZA LA OPERACIÓN TURRÓN!

A un mes para la Navidad, y con el objetivo de llegar a estos días con la mejor condición física y sin kilos de más, **los expertos aconsejan ponerse ya manos a la obra con un entrenamiento exigente pero muy eficaz.**

POR MONTSE F. FRÍAS

AÚN ESTÁS A TIEMPO para ponerte a punto para las fiestas navideñas. Es solo cuestión de planificar tu entrenamiento.



¿Es posible disfrutar de un cuerpo fuerte, resistente y rebosante de salud durante los días navideños? Los expertos nos confirman que sí se puede y, además, disfrutarlas de este modo te va a permitir una mayor libertad a la hora de sentarte a la mesa y dejar de sentir que los polvorones te pasarán factura durante el resto del año.

“Como entrenadores, buscamos un equilibrio entre la alimentación sana y el entrenamiento que podamos mantener a lo largo del año, lo que nos permitirá disfrutar de los caprichos navideños y, sobre todo, no sentirnos culpables”, sentencia Sara Álvarez, fundadora y creadora de la metodología Reto 48.

“El estar en forma –continúa la experta– siempre va a depender de las dos variantes, alimentación y deporte, por lo que será importante no perder de vista nuestros objetivos durante las vacaciones”.

CAMBIO INTEGRAL EN LOS HÁBITOS DE VIDA

“Nuestro objetivo –asegura Sara– es integrar el deporte y la salud en la vida diaria, es decir, cambiar los hábitos, y, para ello, cuidamos todos los detalles con una técnica de entrenamiento que, además de conseguir resultados, evite que el cuerpo se lesione. También generamos comunidad, es decir, unimos a personas con diferentes perfiles que buscan un objetivo en común, ayudándose entre ellas para conseguirlo”.

“El éxito de nuestro método radica en la combinación de varios ejercicios que trabajen diferentes grupos musculares. Cuando buscamos una activación y quema de grasa, es preciso implicar toda la musculatura corporal, y no solo aquellas zonas concretas que más nos preocupan”, asegura Álvarez.

“Si se trata de una persona que se inicia en el entrenamiento, no solo la instruimos sobre los ejercicios y tablas que realizar, sino en cómo hacerlos correctamente, ya que este es un factor clave a la hora de conseguir objetivos y evitar lesiones. Además, la persona irá viendo como también su estado anímico y mental mejoran día a día. El esfuerzo que le supone a alguien introducir en su vida el entrenamiento se irá supliendo por un bienestar general y un aumento de la energía que le hará más fácil realizarlo cada día”, concluye.

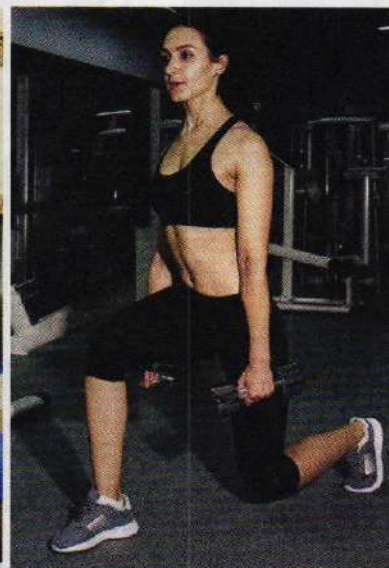
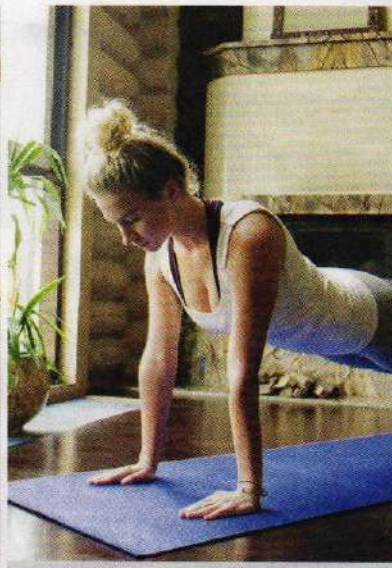
TIEMPO PARA ESTAR EN FORMA

Para llegar a punto a la Navidad y poderte dar estos dulces caprichos que se encuentran en todas las mesas, “lo ideal sería realizar ejercicio 5 días a la semana. Sin embar-

go, todo el ejercicio que realicemos suma. Desde la posibilidad de hacer ejercicio 3 días a la semana hasta subir escaleras, en lugar de coger el ascensor, andar, en lugar de utilizar el coche...”, afirma Sara Álvarez.

En este centro deportivo, cada sesión de entrenamiento tiene una duración de 60 minutos que incluye desde el calentamiento hasta el estiramiento final, para terminar la rutina de entrenamiento.

PARA LLEGAR A PUNTO A LA NAVIDAD Y PODERNOS DAR ESTOS DULCES CAPRICHOS QUE SE ENCUENTRAN EN TODAS LAS MESAS, LO IDEAL SERÍA REALIZAR EJERCICIO 5 DÍAS A LA SEMANA.



IMANOS A LA OBRA!

El método con el que podrás ver resultados en un mes permite introducir diferentes tipos de ejercicios que activan toda la musculatura. Eso sí, deben estar vinculados a unas pautas alimenticias correctas.

● **'HIIT'**: Ejercicios musculares de repetición de alta intensidad muscular, como sentadillas o plancha.

● **Cardio**: Ejercicios de alta quema calórica que implican una respiración rápida y mantenida.

● **Pliometrías**: Ejercicios con saltos para mejorar la potencia la velocidad y la fuerza.

● **Fuerza**: Ejercicios que aumentan la capacidad muscular y redibujan los contornos.

● **TRX**: Ejercicios de resistencia

total usando solo el peso del propio cuerpo.

● **Abdomen**: Ejercicios indispensables para garantizar la quema de grasa de la parte media del cuerpo, especialmente, propensa a acumularla.

● **Pierna y glúteo**: Ejercicios que mejoran la estabilidad general del cuerpo y redefinen la silueta.