



# Recupera la forma física perdida sabiendo lo que haces



## Buena nutrición: fundamental en la recuperación de la forma física y prioritario

La nutrición es esencial y primordial, llevar una dieta sana, equilibrada y saludable, será fundamental para perder esos kilos de más y recuperar la forma física. No es necesario recurrir a ninguna dieta milagro, simplemente con acudir a la dieta mediterránea, comida saludable y estos cinco puntos, será suficiente para el control de peso:

- Realizar cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Bajas en grasas, que favorezcan la buena digestión.
- Limitar la ingesta de azúcares refinados para una buena nutrición.
- El 60-70% de las calorías deben proceder de hidratos de carbono complejos, como cereales, verduras, pasta, arroz y frutas.
- Otro 20% de las calorías tiene que ser por aporte de carne de pollo o ternera, pescado y huevos, con gran aporte proteico.
- El 10% restante de las calorías deben ser grasas.

## Ejercicio aeróbico y ejercicio muscular, su combinación la mejor forma de recuperar la forma física

El ejercicio cardiovascular será otro de los puntos fuertes que nos ayudará a recuperar la forma física perdida. Con este tipo de ejercicio conseguiremos acelerar nuestro metabolismo y reducir las grasas acumuladas, ya que conseguiremos un consumo de las reservas energéticas y perderemos peso.

El doctor Jorge Planas y el especialista en actividad física, Luis Perea, aconsejan realizar ejercicios aeróbicos en los que mantengamos un minuto a alta frecuencia cardíaca y otro minuto a baja frecuencia, así sucesivamente, varias repeticiones. Conseguiremos nuestro objetivo de perder esos kilos de más antes de que nos demos cuenta. El ejercicio aeróbico aumenta nuestras pulsaciones, aunque siempre tendremos en cuenta no sobrepasar nuestras pulsaciones máximas de riesgo, y al aumentar las pulsaciones y realizar las series de ejercicios, provocamos la quema de grasas de las reservas acumuladas rápidamente.

No nos podemos olvidar del ejercicio muscular, que consiste en realizar ejercicios con peso, que ayuden a no disminuir nuestra masa muscular. Una cosa será perder peso, perder materia grasa, y otra distinta, perder masa muscular. Tener una buena masa muscular hará que no perdamos la tonificación muscular y el cuerpo esté definido.

Podemos combinar el ejercicio aeróbico con el ejercicio muscular realizando circuitos (más info. sobre circuitos de alta intensidad aquí) o rutinas de cardio y fuerza. Estas rutinas consiguen que a la vez que quemamos la grasa sobrante de nuestro organismo, definamos nuestro cuerpo para ganar músculo. De esta forma, adelgazamos y mantenemos la definición.

Ya sabemos qué hacer para recuperar la forma física perdida, con fuerza de voluntad, comida sana y un poco de ejercicio, volveremos a la vida saludable y el estado de forma física que queremos y habremos conseguido un cuidado



personal completo.