



QUINCENA DEL 6 AL 19 DE JULIO

ÉXITO 28 MADRID

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO:

Josué Tarí
Rubén García
Adrián Torrero
Alex Vera
Jorge Arroyo

Montse Sanz
Marta Barrios
Saúl Vaquero
Adrián Trujillo
Víctor García

EQUIPO DE NUTRICIÓN:

Jose Manuel de Frutos
Sara Pino
Bea López



www.exito28madrid.com



info@exito28madrid.com



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)



1. PIERDE PESO EN VERANO PERO NO SALUD

¡¡Buenos días a todxs!!

Ahora que podemos salir a las piscinas y las playas, es muy común que empecemos dietas y planes de actividad con el objetivo de vernos mejor y mejorar nuestra composición corporal. Así que os traemos una serie de consejos para que lo podáis hacer sin perjudicar vuestra salud.

Aunque estas pausas son muy útiles, os recomendamos que os pongáis en manos de profesionales: médicos, entrenadores, nutricionistas y psicólogos y veréis como vuestros objetivos se mantienen a largo plazo.

Nuestro entrenador Josué Tarí ha preparado estas infografías para que os quede más claro y si queréis más información os dejamos un enlace con unos consejos sacados de una entrevista con Josué.

Esperamos que os sirva ¡Buena semana a todxs!

Josué Tarí (@josu_exito28: <https://instagram.com/averac09?igshid=96qhz9zuljb1>)

DÉFICIT CALÓRICO

El único método que funciona es el que lleves a cabo de forma habitual. Hay muchas formas de aumentar el gasto calórico diario, y en todas está implícito el **movimiento**. Andar, patinar, montar en bici...pero muévete cada día y si puede ser, más que ayer.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

Dietas milagro, además de poner en riesgo tu salud física, también peligran tu salud emocional. Los cambios bruscos aumentarán tus niveles de cortisol y estos tarde o temprano acabarán inflamando tu cuerpo. Mucho mejor **pequeños cambios, mantenidos en el tiempo**.

TIEMPO Y DEDICACIÓN

No se trata de revivir la Iliada o la Odisea, o disponer una vida ociosa. Se trata de dedicarse tiempo cada día, y adquirir la consciencia de su importancia y necesidad. Cada día **dedícate tiempo** para aprender algo nuevo, para hidratarte, exponerte a la luz solar, y descansar. Usa siempre la regla: **mejor poco que nada**.

ENTRENA TU FUERZA

El órgano que más calorías gasta es el músculo, pero con el paso del tiempo su masa se va reduciendo. **Sin músculo no hay gasto calórico**, y sin gasto calórico será extremadamente difícil perder peso. Lo más importante no es cuánto sudamos, sino cuánto entrenamos nuestros músculos.

¿PERDER PESO?

Cualquier persona es capaz de perder peso. 1 kg, 5 kg y 50 kg si es necesario. Ahora la pregunta que deberíamos hacernos es ¿qué podemos hacer para no volver a recuperar esos kilos? La realidad es que lo más difícil, más allá de bajar de peso, es **no volver a recuperarlo nunca**, y para eso hay que incidir en aquello que todo el mundo falla, y evitar los errores que la mayoría de las personas cometen.

¿PERDER GRASA!

No hablamos de modas, ni de batidos detox, no podemos encontrar la llave maestra en foros de yahoo, ni en buscadores de google, Herbalife y Bimanan solo sirven para que ellos ganen dinero y tú lo pierdas, pues las herramientas están en **las decisiones que tomas a diario**, y en su puesta en práctica aquí nos tienes para ayudarte. Chequea los siguientes puntos importantes y empieza a llevarlos a cabo:

PASA A LA ACCIÓN

1. Siempre que puedas **aumenta la intensidad de tus entrenamientos**, el músculo necesita fatigarse para mejorar.
2. Procura salvaguardar tu **descanso nocturno**, perder peso y dormir bien están relacionados.
3. Tu **consumo de proteínas** debería llegar al menos a los 1.5 g /kg de peso/día, si no es así aumenta su consumo.
4. **Evita los fritos procesados y las bebidas azucaradas**, o al menos no abuses de ellas.
5. **Exponete a la luz solar** en pequeñas dosis, la vitamina D está en la naturaleza. Disfruta de ella en movimiento.

←
END





2. SELECCIÓN DE ALIMENTOS

¡Buenos días! Hoy nuestra nutricionista Bea nos va a hablar sobre cómo podemos seleccionar mejor los alimentos que consumimos:

¿Tenemos que vivir contando calorías? ¿Son todas las calorías iguales? Pues no :bangbang:

Hoy os traigo un ejemplo de un "snack" típico que habremos visto tomar a mucha gente (o habremos tomado nosotros), que es un refresco azucarado y una bolsa de patatas; y a su derecha un sumatorio de alimentos que podríamos tomar aún no alcanzando las calorías del "snack" de la izq.

Si optamos por elegir los alimentos de la izquierda, además de estar ingiriendo bastantes calorías en muy poco volumen de alimento, la mayor parte de estas van a ser de mala calidad y con un escaso valor nutricional, ya que yo siempre digo que no hay que contar calorías sino prestar atención a los nutrientes que nos aporten. Además, la saciedad que nos aportan estos alimentos es nula, y en este caso, estaremos consumiendo en torno a 40g de azúcar (cuando el máximo aconsejado diario se sitúa en 25g), por lo que tan solo con esos alimentos ya estaríamos sobrepasando esta recomendación con creces. Por otro lado son alimentos con cantidades desaconsejadas de grasas saturadas (y grasas trans en muchas ocasiones no reflejadas). Además, las proteínas que pueden aportarnos serán proteínas de baja calidad y se ha de tener cuidado con el aporte en sal de este tipo de alimentos.

En contraposición, todos los alimentos juntos de la derecha nos aportarán casi 300 kcal menos y su valor nutricional es claramente más saludable; por no hablar de la cantidad superior de alimentos que podríamos consumir (comparando un lado con el otro). Además los CHO y la fibra procedentes de la fruta y la avena, van a contribuir a potenciar nuestra saciedad y evitar que al rato volvamos a tener hambre (como pasa con los alimentos de la izquierda). Los frutos secos y el cacao son un aporte de ácidos grasos monoinsaturados que contribuyen a la disminución del colesterol LDL. Por último, algunos de los alimentos son una buena fuente de antioxidantes, vitaminas y minerales

white_check_mark::white_check_mark.

¿SIGUES PENSANDO QUE HAY QUE CONTAR CALORÍAS? Pues deja de hacerlo :bangbang: Prioriza alimentos saludables y reales en tu día a día y valora más los nutrientes que te aportan esos alimentos, el volumen de los mismos y la saciedad, a un simple número.

(Este último párrafo no es extrapolable si por motivos deportivos debes llevar una alimentación cuidada en calorías y macronutrientes)

Bea López (@nutribealo en IG: <https://instagram.com/nutribealo?igshid=o8mz094ybz5>)

NutriBealo >>> ¿ELEGIMOS CON CONCIENCIA? <<<

<p>Bebida carbonatada 330ml (una lata)</p>  <p>139 kcal. 35g Azúcar. 0g de grasa total. 0g de proteína. 0g de fibra.</p>	<p>Café solo</p>  <p>30g nueces</p>  <p>1 Onza fundida Chocolate 85%</p> 	<p>250 g de Yogur Natural sin azucarar</p>  <p>20 unidades de arándanos</p>  <p>Un puñado de Avena</p> 
+		
<p>Bolsa pequeña de doritos (150g)</p>  <p>765 kcal. 88,3g HDC. 4g Azúcar 39,6g Grasa Total. 20,85g Grasas Saturadas. 11g de Proteína. 1,5 g Sal.</p>	<p>TODO JUNTO</p> <p>610 kcal. Grasas saludables. (Ac. Grasos Monoinsaturados y Poliinsaturados) ~ 58 g HDC Complejos. ~ 24g Proteína. Antioxidantes. ~ 7g Fibra.</p> <p>Todo tipo de Vitaminas y Minerales (L, K, Mg, Ca, Fe, Se, Zn, Vit B1, B2, B6, Vit C, Vit A, Vit E, Folatos)</p>	
<p>TOTAL INGERIDO</p> <p>904 kcal. 39g Azúcar. (máx. rec. diario 25g azúcar) ~ 40g grasa total de las cuales aprox 21g saturadas. 11g de proteínas. 1,5 g Sal (máx. rec. diario son 5g Sal)</p>		





3. DOLOR DE CUELLO

¡Buenos días a todxs!

Hoy os vamos a hablar sobre el dolor de cuello, que cada vez es más común en la población debido a la mala postura en nuestro día a día.

Estos hábitos pueden provocar un síndrome cruzado superior sobre el cuál hablaremos en el vídeo.

Aunque estas son las causas más comunes, puede ser que el cuello moleste por otras muchas causas, así que te recomendamos que acudas a un profesional para que te valore (fisioterapeuta), pero no nos sirve que nos trate y se alivie el dolor, debemos trabajar para volver a colocar todo en su sitio y que no vuelva a molestar (entrenador).

Esperamos que os resulte útil, ¡Buen fin de semana a todos!

Alex Vera (@averac09 en IG: <https://instagram.com/averac09?igshid=1kaw1kzrjsg5k>)

<https://youtu.be/pwCn6tkcji4>



www.exito28madrid.com



info@exito28madrid.com



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)



4. TÉCNICA DE PUSH UPS

¡Buenos días a todxs!

Esperamos que hayáis empezado la semana con fuerza :muscle:☑

Hoy os traemos un vídeo sobre cómo 3 fallos que se suelen cometer al hacer los fondos o push ups y cómo debemos hacerlo de manera correcta.

¡Esperamos que os sirva!

Adri Torrero y Alex Vera (@adri_1894 y @averac09 en IG:
https://instagram.com/adri_1894?igshid=15gtysgu6krqk)

<https://youtu.be/tYo5HXIIIwM>



www.exito28madrid.com



info@exito28madrid.com



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)



5. RECETA: CREMA FRÍA DE PEPINO Y YOGUR

¡Buenos días a todxs!

Hoy os traemos una receta ideal para estos días de calor como alternativa al salmorejo y al gazpacho, una crema fría de pepino y yogur.

Necesitaremos:

- 2 yogures
- 2 pepinos
- 1/2 cebolleta
- 1 cucharada de AOVE
- Ajo en polvo/pimienta/sal
- Ramita de menta

¡Que lo disfrutéis!

Sara Pino (@sarapinonutricionista en IG

:<https://instagram.com/sarapinonutricionista?igshid=q55h2dyfb3ai>)

<https://youtu.be/b5YUdH2AYxs>





6. DOLOR DE ESPALDA

¡Buenos días a todxs!

Hoy os vamos a hablar sobre cómo nuestros hábitos cotidianos pueden afectar al dolor de espalda.

El dolor de espalda baja es el dolor más común de la población en general es el dolor de espalda.

Y es que muchas veces nos cuesta gestos repetidos que realizamos en nuestro día a día pueden ayudar a que este dolor aparezca, así que os recomendamos que vigiléis la técnica de vuestros movimientos fuera del gimnasio, algunas estrategias útiles son:

- 1 Utilizar la técnica de la estocada de McGill para tumbarnos
- 2 Realizar un correcto patrón de Sentadilla a la hora de sentarnos
- 3 Realizar un correcto patrón de peso muerto a la hora de coger peso del suelo
- 4 Evitar las posiciones de flexión con rotación de columna.

¡Que tengáis un gran día!

Alex Vera (@averac09 en IG: <https://instagram.com/averac09?igshid=94ruq4x6xebt>)

<https://youtu.be/c4r8feaoQ9s>



www.exito28madrid.com



info@exito28madrid.com



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)

¡GRACIAS!

¡Hasta la próxima semana!

