GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo recuperar la forma después de la Navidad?

Actualidad Empresarial | 26/01/2022 | 00:00

Tradicionalmente, la Navidad es una festividad ideal para compartir con familiares y amigos, lo que supone también muchas cenas o comidas que conlleva, en ocasiones, a un aumento de peso en aquellos que durante estas fechas hacen a un lado la dieta y los ejercicios.

Sin embargo, con la llegada de un nuevo año, bajar esos kilos de más se convierte en el propósito de cientos de personas que comienzan a buscar opciones para aprender cómo recuperar la forma después de la Navidad.

Ante esto, la alimentación saludable y rutinas de entrenamientos puede resultar la mejor alternativa, por lo que Bailonga combina ambos elementos con el objetivo de acompañar a cada persona en su objetivo de bajar de peso.

Trucos para recuperar la figura después de las fiestas

Contrarrestar los efectos causados por los excesos de comida y bebidas durante las fiestas navideñas puede resultar un desafío para más de una persona. Sin embargo, aunque se trata de una tarea difícil, no es imposible si existe la disciplina, constancia y disposición para llevarlo a cabo.

Una de las recomendaciones principales es iniciar o retomar la alimentación saludable. Para ello, contar con una asesoría personalizada resulta fundamental, ya que cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes de acuerdo a su objetivo.

Asimismo, la nutrición equilibrada debe estar acompañada de rutinas de ejercicios enfocadas en la meta que se persiga por cada individuo.

En este caso, un plan de entrenamiento variado que pueda realizarse desde casa o cualquier otro lugar y se ajuste a la disponibilidad de cada persona, forma parte de los trucos más favorables para volver a tener la figura corporal deseada.

Gran variedad de entrenamientos disponibles

Además de combinar múltiples sistemas de entrenamientos, con planes de alimentación y cursos nutricionales, Bailonga Fitness ha destacado por proporcionar a los usuarios una alternativa

saludable para practicar ejercicio desde la comodidad del hogar.

Este gimnasio online está centrado en ofrecer bienestar y accesibilidad a todas las personas que quieran llevar un estilo de vida saludable y no tienen tiempo de ir un gimnasio físico.

La plataforma digital cuenta con diferentes disciplinas de entrenamientos, muchas enfocadas en el baile, donde ejecutan diferentes estilos que van desde el latino hasta el Hip Hop.

Además, incluyen en sus planes rutinas de step, pilates y total body, los cuales pueden combinarse con programas de alimentación personalizados y videoconferencias de nutrición. También cuentan con una opción de menús semanales para ayudar a las personas en la organización de sus comidas de forma más saludable. Los interesados podrán conocer mayores detalles acerca de Bailonga Fitness mediante una prueba gratuita que ofrecen desde su plataforma digital.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/165372-como-recuperar-la-forma-despues-de-la-navidad.htm