GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo perder peso después de las navidades?

Actualidad Empresarial | 11/02/2022 | 00:00

Las reuniones familiares y de amigos con cenas y bebidas típicas de la época son características tradicionales de la festividad de Navidad.

Generalmente, esta se celebra a finales del mes de diciembre y principios de enero, por lo cual es común que después de esta época las personas aumenten de peso y busquen hacer ejercicios o dietas para estar en forma.

Sin embargo, lograr una pérdida de peso eficaz solo es posible con entrenamiento y asesoramiento profesional. En este caso, Salud & Fitness es un centro de entrenamiento en el que profesionales ayudan a las personas a bajar el peso que ganaron en navidad con un plan personalizado.

Entrenamientos personales de la mano de profesionales con experiencia

La gastronomía típica de las navidades es alta en calorías y azúcares, por lo cual es frecuente que después de estas fechas la gente haya aumentado de peso. Asimismo, durante la época navideña las temperaturas son muy bajas y las personas prefieren permanecer abrigadas en sus hogares en lugar de hacer ejercicio. Por esta razón, durante los meses de enero y febrero se busca retomar la rutina y la costumbre de hacer deporte. Para conseguir esta meta y evitar lesionarse durante los ejercicios, es recomendable acudir con entrenadores expertos.

Una buena opción en este caso es asistir al centro de entrenamiento Salud & Fitness. Este centro cuenta con entrenadores personales que acompañan y asesoran a las personas durante todo el proceso de pérdida de peso para que logren sus metas de forma saludable.

Asimismo, los entrenadores cuentan con una preparación profesional y muchos años de experiencia logrando que sus clientes consigan perder peso y recuperen su figura, creando entrenamientos personalizados ajustados a cada necesidad.

Entrenamiento personalizado de Salud & Fitness

Salud & Fitness es un centro de entrenamiento ubicado en Getafe que cuenta con un equipo altamente cualificado en entrenamientos personalizados para que sus clientes consigan los cambios físicos que desean.

Cada uno de estos clientes dispondrá de un entrenador personal que elaborará un programa que se adapte a sus necesidades físicas y la meta que se propongan. Gracias a esto, el equipo es capaz de garantizarles a las personas poder bajar de peso después de las navidades, lo cual puede ser un proceso complicado si no se cuenta con asesoría profesional.

Además de esto, el centro se especializa en todo tipo de entrenamientos y situaciones, por eso garantiza a sus clientes lograr las metas que se fijen, ya sean bajar de peso o mantenerse saludables a través de los ejercicios. Ejemplo de ello son sus entrenamientos para pacientes lesionados, para embarazadas y para las mujeres que están en la etapa posparto.

El centro Salud & Fitness cuenta con entrenadores personales con gran experiencia, quienes asesoran y guían a las personas durante todo su proceso de pérdida de peso. De esta forma, consiguen que sus clientes bajen de peso satisfactoriamente después de las navidades o de cualquier situación particular.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/166705-como-perder-peso-despues-de-las-navidades.htm