

Cómo empezar tu 2018 sanamente



Fernando Fierro | Campus Sonora Norte

Uno de los **propósitos de año nuevo**, que es más solicitado por las personas que siguen esta tradición, es bajar de peso. ¿Pero realmente todos lo cumplen? Por si lo cumplen o no, te compartimos algunos **consejos** para ponerte en forma este arranque de año.

El campus Sonora Norte cuenta con el instructor **Santos Gabriel Jiménez**, que además de ser entrenador en el gimnasio apoya a los alumnos y colaboradores con un plan nutricional para completar su entrenamiento.

Te compartimos los 5 consejos más importantes para seguir una dieta:

1. La dieta debe ser completa, debe contener todo lo que la persona ocupa para estar saludable.
2. Debe ser variada, que contenga todos los tipos de alimentos.
3. Debe ser suficiente, que sea lo que realmente ocupas consumir y no más.
4. Debe ser inocua, que no cause daños a la salud de la persona.
5. Que tenga buen sabor.

Santos comentó que “lo primero es recordar que dieta es todo aquello que **consumimos en el día**”.

Agregó que todas las actividades realizadas durante el día tienen una consecuencia sobre nuestro cuerpo, por lo cual "el realizar **actividad física** nos mantiene en movimiento y nos ayuda a la **quema de calorías**, por lo cual nuestro gasto de calorías aumenta durante el día conforme agregamos actividad física".

Cabe destacar que cualquier dieta que no cumpla con los requisitos fundamentales de la dieta es **peligrosa**, ya que no cumple con la demanda de **nutrientes** que la persona ocupa, "una dieta clara es la dieta de la leche o de la manzana en las cuales solo se debe consumir estos dos alimentos durante el día, ayudan a bajar de peso, pero podrían **enfermarte**".

Sonora Norte ofrece una asesoría personalizada en los temas de **deporte y alimentación** además de áreas en las cuales se puede realizar actividad física.

5 tips para estar saludable después de las fiestas decembrina.

1. Dormir bien, ya que el cuerpo se recupera en estas horas.
2. Distribuir tus alimentos en 5 comidas en el día.
3. Tomar la suficiente agua durante el día (2lt).
4. Realizar actividad física mínimo 3 veces a la semana.
5. Realizar actividades recreativas en tu tiempo libre que te liberen del estrés de la semana.

5 cosas que NO debes de hacer en cuanto alimentación y ejercicio después de las fiestas decembrina

1. No comer demasiado en cada comida.
2. Evitar el consumo de grasas, procura comer grasas saludables (aguacate, nuez, cacahuates, huevos, salmón,).
3. Evitar las bebidas azucaradas.
4. Evitar realizar ejercicio excesivo puede ocasionarte lesiones.
5. Evitar entrenarte tu solo, busca la ayuda de un entrenador que te asesore.