

COLUMNA

Franco Pinochet Peña, académico de la carrera de Entrenador Deportivo, UNAB sede Viña del Mar.



¡Retoma tu bienestar después de las fiestas!

Después de las festividades, es natural sentirse un poco fuera de forma tras disfrutar de comidas deliciosas, pero poco saludables, consumo de alcohol y una posible disminución en la actividad física. Los entrenadores deportivos comprenden esta realidad y pueden brindar algunos consejos clave para retomar una rutina activa y equilibrada sin sentirse estresado.

Inicia con pasos pequeños. No es necesario regresar a la actividad física intensa de inmediato. Opta por caminatas diarias de 20-30 minutos o sesiones de movilidad suave para aglizar tu cuerpo y facilitar el retorno progresivo a una rutina más energética. Una vez que sientas que tu cuerpo está listo, retoma un esquema de entrenamiento más estructurado. Alterna ejercicios de fuerza con cardio moderado para mejorar la condición física y acelera tu metabolismo.

Es fundamental el descanso y la recuperación. El sueño de calidad es crucial para recuperarte tanto física como mentalmente. Se debe mantener horarios regulares de descanso y reducir el uso de pantallas antes de dormir.

Asimismo, la hidratación, es el primer paso hacia el equilibrio. Después del consumo de alcohol y alimentos ricos en sodio, es crucial rehidratar el cuerpo. Asegurarse de beber suficiente agua durante el día y considerar incluir infusiones o bebidas con electrolitos naturales para reponer los minerales perdidos.

Evitar dietas restrictivas es lo recomendable. En su lugar, apuesta por alimentos frescos y naturales como frutas, verduras, cereales integrales y fuentes magras de proteína. Incorporar alimentos ricos en fibra te ayudará a desintoxicar tu organismo y

mejorar la digestión.

Consultar con un profesional si no se sabe por dónde empezar o necesita una guía personalizada. Acudir a un entrenador deportivo o profesional del *fitness* es una excelente opción. Podemos ayudar a establecer un plan seguro y adaptado a las necesidades.

Las fiestas son un momento para disfrutar. Lo importante es no dejar que los excesos se conviertan en hábitos. Con disciplina, paciencia y el acompañamiento adecuado se puede recuperar la energía y bienestar en poco tiempo.

Como entrenadores deportivos, queremos recordar que una vida activa y saludable no se trata de alcanzar la perfección, sino de encontrar un equilibrio que permita avanzar mientras se cuida de sí mismo.