

## Mantener la forma física durante las vacaciones de verano

Si no podemos mantener la misma forma física, por lo menos perder lo menos posible. Ha costado mucho ponerse en forma durante el curso y en unas pocas semanas podemos perder parte de lo conseguido. Esta claro que el que ha sido constante y a entrenado con regularidad durante todo el curso, y ha cuidado su alimentación, no va a perder todo lo conseguido en una o dos semanas de vacaciones, y los más privilegiados en tres o cuatro. Hay personas que en verano paran de hacer ejercicio durante los tres meses y lo retoman después en septiembre. Es bueno y aconsejable parar una o dos semanas de hacer ejercicio, o de cambiar al menos de actividad, pero dejar de practicar ejercicio durante los tres meses de verano es un tiempo excesivo en el cual podemos perder prácticamente todo lo logrado durante el curso. El ejercicio es un hábito que hay que mantener de forma regular y no por temporadas.

Las vacaciones están para cambiar de aires, desconectar, disfrutar y sobre todo romper con la rutina. No todos, pero la gran mayoría, durante las vacaciones de verano hacemos menos actividad física y ejercicio en general, y descuidamos más nuestra alimentación. Más comidas fuera de casa, las terracitas y chiringuitos de verano, con tu cañita o refresco, los desayunos del hotel, noches de fiesta y copas, comidas con amigos y familiares que empalman con la cena, etc. Tenemos que disfrutar de las vacaciones y relajarnos, pero tenemos que saber compensar estos excesos para que la vuelta no nos pasé factura en nuestra forma física y en nuestro peso. No te estoy proponiendo que mantengas la misma forma física y peso, sólo te propongo que



atenúes los efectos no deseados de las vacaciones. Insisto que durante las vacaciones hay que relajarse y bajar el nivel de exigencia. A veces hay que dar un paso atrás, para poder dar dos luego hacia delante.

Para contrarrestar estos efectos no deseados de las vacaciones debemos seguir algunas pautas o consejos en cuanto al ejercicio y la alimentación.

Es prácticamente imposible que durante las vacaciones no te desvíes de tu alimentación y de vez en cuando te des homenajes o comas alimentos más ricos en calorías, con más grasas y azúcares. La clave está en compensar estos excesos en las siguientes comidas y no tomarlo como una costumbre. Las comidas siguientes a estos excesos deben aportar un menor contenido calórico y con mayor densidad en nutrientes. Por ponerte un ejemplo: después de comerte una pasta con queso de primero, una hamburguesa con patatas de guarnición, vino para beber y un postre dulce, puedes compensar en la comida siguiente, tomando una verdura o ensalada de guarnición con un pescado blanco cocinado a la plancha, acompañado con agua para beber y una café o infusión de postre. La fruta la puedes dejar para entre horas, para evitar el picoteo. Como decía es un ejemplo. Hemos sustituido un alimento rico en hidratos de carbono como la pasta (con queso) por una verdura la cual contiene mucha agua y muy pocas calorías, a parte de su mayor aporte de fibra y vitaminas y minerales. En el segundo plato hemos elegido un pescado blanco cocinado sin salsas ni rebocos, para compensar con la carne roja, más calórica y elevada en grasas saturadas. Hemos eliminado el postre cambiándolo por una infusión o café y hemos metido la fruta en una merienda o almuerzo. Para beber hemos escogido el agua que no contiene calorías y compensa el alcohol de la comida anterior. Esto lo podemos hacer igual con el desayuno. Un día te apetece darte una fiesta de bollería con mermelada y mantequilla, con un chocolate, embutidos y zumo de bote, y los demás días para compensar tomas un desayuno más ligero y nutritivo. Puede ser un yoghurt con nueves o pasas con jamón de pavo y pieza de fruta o zumo natural. Hay muchos ejemplos de comidas sanas que nos van a ayudar a compensar estos excesos, que como decía no debemos hacer de ellos una costumbre.

Se que cuando se come fuera de casa es más difícil llevar una alimentación sana. Pero creo que, en las mayorías de los restaurantes y hoteles (a no ser que vayas a un restaurante de comida rápida y no tengas muchas opciones) se pueden escoger alimentos y métodos de cocinado con menos calorías. Pedir un primer plato de verduras u hortalizas crudas o cocinadas sin salsas, un pescado o carne magra de segundo sin patatas, acompañado con guarnición de verduras, y un postre tipo fruta o yoghurt natural no es tan difícil. A mi me gusta comer y darme mis homenajes, pero también disfruto comiendo sano y ligero sin acabar empachado.

Aunque hay personas que cuando llega el verano y se van de vacaciones hacen más deporte que durante el invierno, nos es lo habitual. Lo normal es hacer menos ejercicio. El descanso es bueno y necesario, pero estar parado del todo durante unas semanas nos puede pasar factura. Si has elegido unas vacaciones de turismo y vas a tener que caminar mucho lo tienes más o menos solucionado. Caminar no es tan intenso como correr o el spinning pero caminar 4/6 horas diarias va a ayudarnos a quemar más calorías y a mover nuestro corazón. Tus articulaciones y músculos agradecerán que dejes de correr unos días y que hagas algo con menos impacto e intenso. Otro caso, es el que escoge vacaciones de descanso en un hotel con todo incluido con buenos restaurantes y buenas hamacas. Tiempo libre tenemos, y como decía en un artículo anterior podemos aprovechar para practicar deportes típicos de verano o al aire libre. Cambiar de ejercicio y deporte durante estos días es una muy buena opción. Puedes practicar senderismo, nadar, hacer rutas en bici, salir a correr por la playa o la montaña disfrutando del paisaje, Aerobic o Zumba en la playa u hotel, apuntarte a algún curso de buceo o vela, etc. Deportes que habitualmente no practicas y que no suponen una obligación, los haces disfrutando. Si te gusta el trabajo de fuerza y no puedes vivir sin el, muchos hoteles cuentan ya con gimnasio, no muy bien equipados, pero pueden servir. También puedes llevarte un Trx y gomas a la playa. Es un material ligero que ocupa poco espacio y que te da muchos recursos. Vamos que si quieres puedes, por tiempo no será.

El descanso y las vacaciones son imprescindibles, hay que cargar las pilas y nos las merecemos, pero debemos intentar seguir unas pequeñas pautas y no perder nuestros hábitos saludables adquiridos durante todo el año. Los extremos son malos, busca el término medio e intenta encontrar el equilibrio. Seguro que disfrutas más de tus vacaciones y la vuelta a la rutina se te hará más fácil.

Emmanuel Almela Bendicho  
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

M: 659 591717