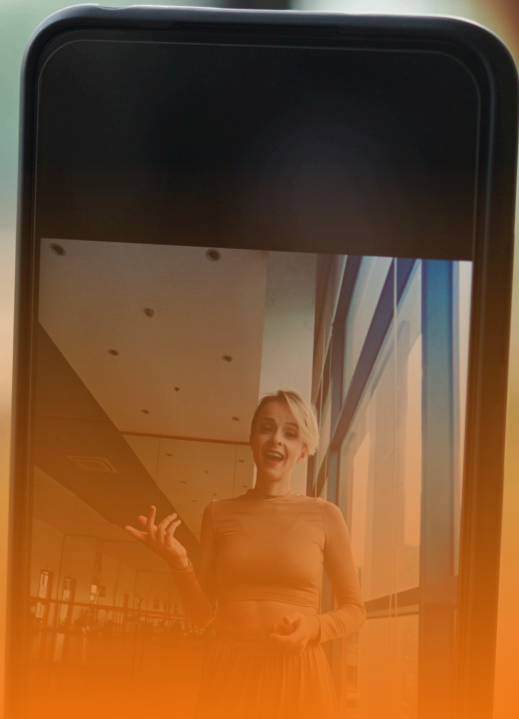




5 MITOS DEL FITNESS EN REDES SOCIALES

DESMENTIDOS



5 MITOS DEL FITNESS EN REDES SOCIALES DESMENTIDOS

En Instagram y Facebook abundan los gurús del fitness que te dirán cómo conseguir muslos delgados o abdominales marcados. Sin embargo, sus impresionantes fotos y testimonios de celebridades pueden ser engañosos. ¿Cómo distinguir entre mitos del fitness y hechos reales? Empieza por descubrir la verdad sobre estas 5 creencias comunes.

MITO #1:

Puedes comer lo que quieras siempre que hagas ejercicio

Es posible que estés sobreestimando la cantidad de calorías que quemas en el gimnasio. Si crees que tienes licencia para comer donas sin límite, terminarás ganando peso.

Consejos más sabios sobre la alimentación:

1. Come alimentos naturales. Los estudios demuestran que los alimentos ultra procesados provocan aumento de peso. Llena tu plato con verduras, frutas, cereales integrales y otros alimentos reales.

2. Calcula las porciones. Aún debes controlar cuánto comes. Aprende a estimar una onza de queso o 4 onzas de pescado.

3. Aumenta tu consumo de proteínas. Si intentas perder peso y ganar músculo, consumir un poco más de proteínas puede ayudarte. Esto acelera tu metabolismo y te hace sentir más satisfecho.



MITO #2:

Levantar pesas te hará volverte corpulento

Es poco probable que termines pareciéndote a Arnold Schwarzenegger por accidente. Sin embargo, levantar pesas es una excelente forma de desarrollar y mantener la masa muscular, especialmente a medida que envejeces.

Consejos más sabios para levantar pesas:

1. Entrena de forma segura. Para evitar lesiones, aumenta gradualmente la cantidad de peso que utilizas. También es importante que uses la postura correcta.

2. Varía tus ejercicios. Las pesas libres son muy efectivas, pero tal vez disfrutes un poco de variedad. Prueba con máquinas de pesas y ejercicios que utilicen tu propio peso corporal.



MITO #3:

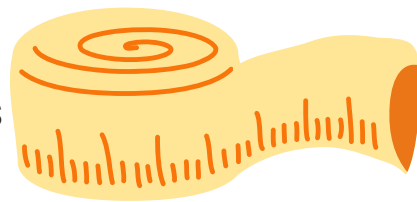
Debes entrenar 7 días a la semana

El ejercicio excesivo puede debilitar tus músculos y órganos, además de dejarte agotado. La mayoría de los adultos necesitan al menos un día de descanso a la semana.

Consejos más sabios para entrenar:

1. Prueba el descanso activo. Además de tomarte un día para relajarte, alternar entre actividades de alta intensidad y ejercicios más suaves puede beneficiarte. Por ejemplo, si haces press de banca el lunes, el martes puedes optar por una caminata.

2. Maneja el estrés. Identifica por qué te estás excediendo. Habla con un amigo o un consejero si estás lidiando con problemas personales.



MITO #4:

Puedes reducir grasa en zonas específicas

Ganas peso de forma general en todo el cuerpo, y lo pierdes de la misma manera. Los abdominales fortalecerán tu núcleo, pero no eliminarán la grasa solo de tu cintura.

Consejos más sabios para reducir grasa:

1. Come menos. Si deseas perder peso, probablemente tendrás que reducir tu consumo de calorías. Enfócate en hábitos alimenticios saludables que puedas mantener en el tiempo.

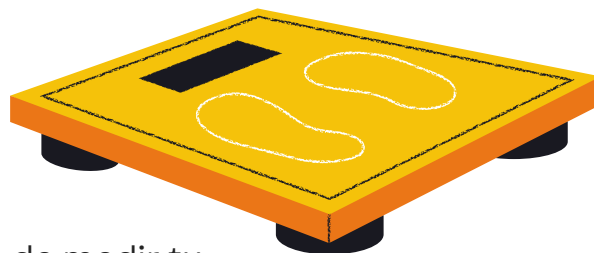
2. Muévete más. El ejercicio quemará algunas calorías. Además, a medida que pierdas grasa y ganes músculo, es probable que te veas más delgado.

3. Compra ropa nueva. Mientras tanto, tu guardarropa puede ayudarte a sacarle el máximo provecho a tu figura actual. Busca en internet consejos sobre cómo vestirse según tu tipo de cuerpo.

MITO #5:

La báscula es la que manda

Tu peso corporal es solo una de muchas formas de medir tu estado físico. Adopta una visión más amplia.



Consejos más sabios para medir tu estado físico:

1. Mide tu cintura. El tamaño de tu cintura dice mucho sobre tu salud, ya que está estrechamente relacionado con tu nivel de grasa corporal.

2. Consulta a tu médico. Tal vez estés entrenando por motivos de salud, como manejar los síntomas de una condición crónica. Tu médico puede recomendarte actividades seguras y efectivas para tus objetivos.

3. Ama tu cuerpo. Un estilo de vida saludable puede hacer maravillas, especialmente si tus metas son realistas para ti. Esfuérzate por ser la mejor versión de ti mismo en lugar de obsesionarte con alcanzar un peso arbitrario o lucir como el modelo de una portada de revista.

¿Quieres obtener mejores resultados?

Los mitos del fitness han existido mucho antes de internet, pero las redes sociales pueden hacer que parezcan más creíbles. Cuando busques información, consulta fuentes confiables o pregunta a un profesional con las credenciales adecuadas en su campo. Así, tu plan de acondicionamiento físico se basará en hechos, no en mitos, y te sentirás más satisfecho con tus resultados.

