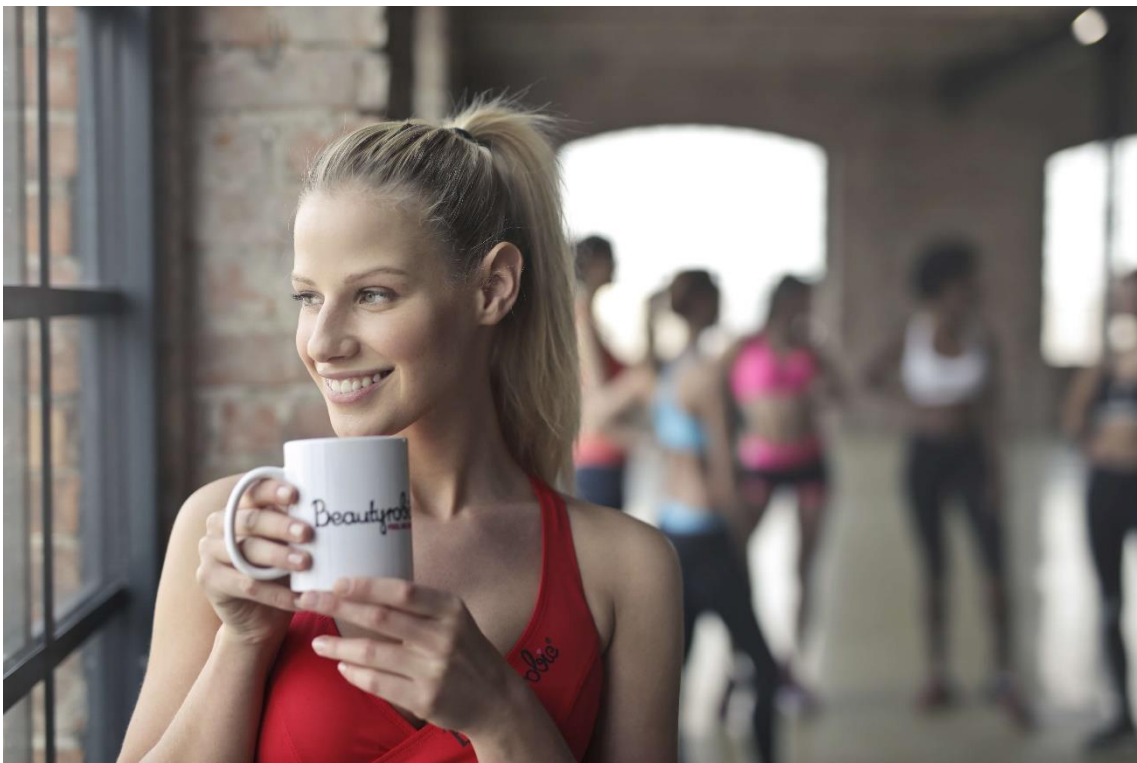


10 tips para ponerte en forma en tiempo récord

(y lucir tipazo en la playa)

Los milagros tampoco existen en el mundo del fitness, pero con esfuerzo y constancia aún estás a tiempo de ponerte en forma para tus cercanísimas vacaciones de verano, incluso, para mantenerlo como estilo de vida. Fisioserv, el último concepto en Fisioterapia, nos da las claves: nada como unos ejercicios exprés que te tonifiquen en tiempo récord, una dieta basada en proteínas y vegetales frescos para asegurar la firmeza y potenciar tu energía y por supuesto, otros trucos que te ayudarán a conseguir tu objetivo #bodybeach. www.fisioserv.com



1. **Es topicazo, sí, pero bebe agua.** Deja que el mojito te espere en la tumbona de la playa. El agua tiene cero calorías y carbohidratos y poco, o nada, de sodio. Ayuda contra la retención de líquidos y reinicia el metabolismo. Puedes añadir jugo de limón o menta. Olvida las bebidas light, disparan las ganas de consumir azúcar.
2. **Reduce, sustancialmente, la ingesta de carbohidratos simples.** El pan blanco o la pasta pueden producir hinchazón en el vientre. Sustituye estos alimentos por productos integrales, tienen fibra y mejorarán tu digestión.
3. **Un alimento clave: el huevo.** Bajísimo en grasa y alto en proteína que te dará sensación de saciedad y te ayudará a evitar los aperitivos y picoteos entre comidas.
4. **Condimenta tus comidas con especias.** Es un truco utilizado por muchas celebrities. Huye de la sal y pon sabor a tus platos con especias como el curry, al ser picante incrementa el calor del cuerpo y hace que quememos más calorías.
5. **Con moderación pero, bebe café:** aumenta tu tasa metabólica y conduce al cuerpo a utilizar más grasa almacenada para generar energía. Con una o dos tazas al día es suficiente, procura tomarlo solo y sin azúcar.
6. **¡Dale al cardio!** Quemarás más calorías si escoges una rutina de cardio que involucre múltiples músculos simultáneamente. Spinning o cardio kickboxing, además de tendencia, son dos clases perfectas para obtener el objetivo deseado. Fíjate como reto, realizar mínimo 150 minutos de ejercicio cardiovascular por semana.
7. **Tonifica con:** planchas, sentadillas o los revolucionarios abdominales hipopresivos que, entre otros muchos beneficios, reducen cintura, fortalecen el suelo pélvico, previenen hernias abdominales y vaginales y mejoran la condición física y la postura.
8. **Adiós al sedentarismo.** Trata de aumentar tus niveles de actividad durante todo el día. Muévete más o cambia pequeños hábitos rutinarios como en lugar

de en coche, haz los recados diarios a pie o camina mientras hablas por teléfono.

9. Mensa sana in corpore sano. Descansa y procura que tu sueño sea de calidad.

Procura mantener una rutina fija todos los días, acuéstate a la misma hora y calcula unas siete u ocho horas de descanso. Apague los dispositivos electrónicos y utiliza trucos como el aroma de lavanda con propiedades contra el insomnio.

10. Vitamina D. Un truco a seguir practicando en tus vacaciones. La obtienes con el

sol y ayuda a quemar grasa. ¡Importantísimo! No exponerse al sol sin protección solar que te ayude a conseguir un bronceado natural y sano.

Acerca de Fisioserv:

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 horas al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

Tfno. : 915 04 44 11

Móvil: 639 66 89 65

Fax: 91 574 22 28

www.fisioserv.com