

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING





Que aprenderás?

Aprenderás a escuchar tu cuerpo y a gestionar tus emociones

Tips prácticos y útiles de como gestionar tus entrenos

Aprenderás a comer de una manera sana, sabrosa y flexible

Reconocer los grandes sabotadores de tu bienestar físico y emocional y a gestionarlos

A sacar tu mejor versión

A disfrutar del camino, y no solo de la meta



Empezemos!





El envejecimiento juega un papel en esta merma física, pero muy inferior al que la gente cree.

No dejamos de entrenar porque envejecemos, sino que envejecemos porque dejamos de entrenar. Hay muchos estudios donde la conclusión general es que entre los 20 y los 60 años el metabolismo basal permanece casi igual ajustando por masa magra.

Se aprecia una ralentización marcada a partir de los 60 años, pero no antes en la mayoría de casos.





PESO: El peso es la suma total de todo lo que compone tu cuerpo, es decir, una mezcla de piel, huesos, órganos, músculos, agua, nervios, tejido conectivo, etc. Es lo que se lee en la balanza cuando te subes a ella.

PORCENTAJE DE GRASA: Es una componente del peso total.

A diferencia de la pérdida de peso, **la pérdida de grasa** se enfoca específicamente en **reducir la cantidad de grasa corporal almacenada en el cuerpo** mientras se conserva la masa muscular. Este enfoque es más saludable y sostenible a largo plazo.





Para perder grasa de manera efectiva, es esencial llevar a cabo **un enfoque holístico** que incluya la dieta, el ejercicio y otros hábitos de estilo de vida.





ACCIÓN Y NO ESFUERZO

Acuérdate que en una escala de esfuerzo da 1 a 10, TODO EL RATO, tu percepción tiene que ser de 4, máximo 5.

Al cuerpo y a la mente no les gustan los esfuerzos extremos.

Queremos un cambio duradero, y esto se obtiene con una acción no demasiado intensa para que sea sostenible en el tiempo.





ACTIVIDAD FÍSICA:

La actividad física representa cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos, que conlleva gasto de energía.

Actividades cotidianas como por ejemplo, limpiar la casa, subir escaleras, jugar con nuestra mascota u otras, constituyen actividad física.

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planeada y estructurada, con una preparación anterior. Según la FEC, consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.





Si bien mover nuestra musculatura, prefiriendo escaleras en vez de ascensores es recomendable, o caminar y pasear por nuestra bella ciudad es favorable para sentirnos bien, **no es lo mismo de hacer ejercicio físico regular.**

Es importante hacer una distinción entre los dos, ya que entendemos como ejercicio cualquier actividad previamente planeada que "salga" de nuestra rutina diaria.

Por ejemplo, una enfermera se mueve mucho durante su día laboral. Es actividad física, no ejercicio.





NEAT son las siglas de Non Exercise Activity Thermogenesis, o lo que es lo mismo, actividad termogénica no asociada al ejercicio.

Consiste en quemar calorías, pero sin realizar entrenamiento físico, sino acudiendo a movimientos cotidianos que ayudan a elevar el gasto calórico.

Este concepto se puede definir de manera más estricta como **el gasto calórico no dependiente del entrenamiento**, de modo que se produce únicamente por las actividades del día a día.

No es gasto energético basal, pero sí el que deriva de subir escaleras y las calorías que se queman caminando, paseando al perro, haciendo una mudanza, llevando las bolsas de la compra, usando la bicicleta...





El neat es el segundo factor que mayor impacto tiene en las necesidades calóricas.

Puede tener variaciones y depende no sólo del estilo de vida sino también de las calorías introducidas y de la cantidad de grasa corporal.

(Cuantas menos calorías y grasas estén por debajo de los niveles óptimos, menor será el gasto energético vinculado al NEAT.)

Tener un NEAT bajo es una de las razones por las que perder peso se vuelve difícil.

La producción energética diaria es extremadamente baja y, por tanto, una dieta hipocalórica y un entrenamiento no siempre son suficientes.





Como aumentar nuestro NEAT?

Utilizando la bicicleta

Priorizando las escaleras

Pasando más tiempo de pie envés de sentados

Caminando, caminando y caminando!





GENETICA: La información que determina la forma y el funcionamiento del cuerpo, la cual se transmite de padres a hijos, se encuentra en los genes que forman el ADN.

La genética no es el único factor determinante en cuanto a la predisposición frente a los diferentes problemas de salud. El ambiente, y sobre todo, los hábitos y el estilo de vida, serán definitivos a la hora de alcanzar nuestro objetivo.

Los genes determinan la tendencia a almacenar energía de la persona. Hay genes que controlan tanto la proporción entre calorías ingeridas y quemadas como la regulación del apetito, la mayor o menor saciedad con las comidas y la posibilidad de desarrollar sobrepeso.





Que no cunda el pánico!

La genética es solo una parte, pero no lo es todo.

Lo que sí, es importante a tener en cuenta para crear un objetivo REALISTA y ALCANZABLE, la mejor versión de NOSOTROS.

Por ejemplo: Yo soy una mujer de curvas, genéticamente tengo mucho cuádriceps y menos brazos.

Nunca podré llegar a tener en cuerpo de Malgosia Bela, y si aun así pudiera, no sería sostenible porque va en contra de mi genética.





Set Point: Según esta teoría, el cuerpo está programado o tiene cierta predisposición a tener un peso corporal más o menos fijo.

Si en algún momento el peso corporal se desvía de este punto fijo, el cuerpo despliega mecanismos metabólicos para volver al teórico punto. Parece ser que es el hipotálamo es la zona del cerebro que juega el papel principal a la hora de establecer el punto fijo para el peso corporal.

En el hipotálamo se regulan funciones importantes como la temperatura corporal o la sensación de hambre. La capacidad de esta glándula de percibir los niveles de glucosa o leptina, la hacen fundamental a la hora de regular el metabolismo alrededor de ese teórico punto fijo.





El set point es la adaptación de tu cuerpo al entorno que tienes.

El cuerpo se debe adaptar en todas las circunstancias principalmente para permitirte sobrevivir. Por eso el cuerpo se adapta a una determinada composición corporal que le resulta familiar.

Eso hace que el cuerpo se resista a abandonar esa situación que ya conoce y donde está cómodo para llegar a otra desconocida.

Además, el cuerpo humano tiene mucha facilidad alcanzar un set point alto porque es una maquina de supervivencia y un set point alto equivale a más almacenamiento de recursos para una emergencia.





Como lo modifiko?

Tiempo: necesitas hacer que el cuerpo se adapte a tu nuevo entorno. Y esto entra en conflicto con ejercicio extenuante y dietas salvajes. Esto no se puede sostener en el tiempo con lo que no va a poder haber adaptación.

Progresivamente: si tienes que bajar mucho peso corporal, te aconsejo ir bajando el set point en tramos.

Periodización nutricional: Diet break, dias trampas, descansos... OJO!

Depiende mucho de donde empiezes!

Una persona que recién empieza a perder peso no tiene sentido que use días trampa, comidas trampa etc...



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

DESCANSO

ENTRENAMIENTO FUERZA

PROTEINAS

NUTRICION



IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!