

Meltia

Entrena tu salud

Decálogo de hábitos saludables.

Recomendaciones y consejos para mejorar tu salud y estilo de vida.

1 ¡Sigue una vida activa!

El sedentarismo tiene consecuencias letales para el ser humano siendo la principal causa de la mayoría de patologías del mundo actual. Elige una actividad o un deporte que te guste y practícalo con regularidad. **Una vida sana y longeva pasa por una vida en movimiento.**

2 ¡Disfruta de comer sano!

Sigue unos hábitos nutricionales equilibrados y una dieta variada rica en nutrientes, que incluya todo de tipo de frutas y verduras y alimentos naturales.

3 ¡Entrena tu salud!

Consolidar el hábito de entrenar y hacerlo de manera correcta es un aspecto vital para nuestra salud. **El ejercicio físico y el hecho de entrenar de manera regular es cómo una píldora universal** con la que solucionarás todo tipo de dolencias y patologías.

4 ¡Prioriza entrenamiento de fuerza!

Entrenar tu fuerza y mantener una buena masa muscular es sinónimo de salud:

- Incrementa tu metabolismo y **mejora tu composición corporal**
- Previene el envejecimiento, **es anti-aging.**
- Mejora la **densidad ósea**, previene la sarcopenia y la osteoporosis
- **Fortalece tu sistema inmune**, evita catarros y enfermedades
- Mejora tu **aspecto físico** y tu autoestima

Mejora tu bienestar gracias a la segregación de hormonas endorfinas

5 ¡Pilates cómo estilo de vida!

El Pilates nos permite **solucionar** los principales problemas derivados de una **vida sedentaria y la falta de movimiento** en un solo método. Es una manera más equilibrada y más precisa de estar en forma que otros métodos, con el que puedes **augmentar tu fuerza, tu flexibilidad y el control de tu cuerpo corrigiendo patrones de movimiento incorrectos y malas posturas.**

Practicando Pilates conseguirás un cuerpo más fuerte y más estable, manteniendo una estructura corporal más armónica, una mejor postura y una espalda sana y sin dolor para toda la vida.

Además, el Pilates es el complemento que necesitas para disfrutar más de tu deporte, te ayuda a mejorar tu rendimiento y evitarás lesionarte.

Tanto si eres deportista cómo si no, el Pilates es la pieza clave en tu estilo de vida.

6 ¡Diviértete mientras entrenas!

Hacer ejercicio no tiene que ser un sufrimiento. Disfruta de los beneficios que te aporta practicarlos, compártelos con quien tú quieras para aumentar tu motivación y pásatelo bien buscando un equilibrio entre aquello que te gusta y aquello que necesitas y es más efectivo para ti.

7 Eleva tu NEAT - Non Exercise Activity Thermogenesis)

El Neat es el gasto energético que tiene nuestro cuerpo cuando realizamos cualquier actividad no considerada ejercicio físico, cómo puede ser andar, subir y bajar escaleras o desplazarse en bici por la ciudad. Un Neat elevado te **permite mantener una buena composición corporal y un metabolismo sano.**

8 Descanso y calidad del sueño

Dormir una media de 7-8h es fundamental para el **funcionamiento de nuestro organismo**. El cuerpo realiza la mayoría de procesos de **regeneración** de tejidos y **restaura nuestro sistema nervioso** mientras dormimos. Un buen descanso te permitirá afrontar tus días con **más energía**.

9 Asesórate con profesionales expertos

Tu salud es lo primero, **exige profesionales cualificados**, que sean GCAFE (graduados en ciencias del deporte) o fisioterapeutas y tengan la formación y la experiencia adecuada. Déjate asesorar por los que saben y pueden adaptar un programa de ejercicios a tu medida, en función de tus necesidades y objetivos.

Contratar a profesionales cualificados te ayudará a hacer el cambio que necesitas en tu salud de manera eficiente y segura. Huye de las rutinas para todos y planes milagrosos de influencers y personas no cualificadas en youtube y otras plataformas digitales.

10 Individualiza tu plan de entrenamiento

No sigas lo mismo que hace la mayoría, cada uno de nosotros somos únicos y necesitamos cosas distintas para mejorar nuestra salud y nuestra condición física. **El mejor plan de entrenamiento es aquel que se adapta a ti**, no al contrario. Huye de las clases colectivas y masificadas que no tienen una propuesta a medida para ti.

Método Heltia

En Heltia creemos que todos estos puntos son fundamentales para una buena salud y una vida más sana.

Y es por eso que hemos desarrollado nuestro propio método, hecho a medida que abarca todas tus necesidades y te acompaña en todas las etapas de tu proceso de cambio de hábitos, pérdida de peso, rehabilitación y mantenimiento.

Entrena tu salud en Heltia y disfruta del bien estar efectivo.





*Apúntate ahora y consigue
una cuota reducida durante
todo el año de 2021.*

Meltia

Entrena tu salud