

LA IMPORTÀNCIA DE FER ESPORT A NADAL

13 desembre, 2023



Nadal està a la cantonada. En aquestes festes tan assenyalades és habitual alterar la rutina diària. La vida social i els plans fora de casa es converteixen en el pla de cada dia. Per tant, hem de cuidar l'alimentació, i fer esport, ja que en Nadal és l'alimentació la que deixem de costat.

Hi ha persones que per regla general, posposen començar a fer esport fins després de Nadal, com a propòsit d'Any Nou. Però, seguir o començar la rutina esportiva durant les festes és un bon remei per combatre els excessos que fem a Nadal.

L'Organització Mundial de la Salut, l'OMS, assegura que practicant almenys 150 minuts d'activitat física setmanals s'aconsegueix millorar l'estat muscular i cardiorespiratori, la salut òssia i reduir el risc d'hipertensió, entre altres factors. A més, Nadal és ideal per fer esport. Desembre és un mes en el qual es pot jugar a futbol entre amics, aprofitar

per fer esport en família: pàdel, futbol, rutes a l'aire lliure, esquí, snowboard... i tot el que se t'acudeixi.

Mantenir les rutines d'esport en Nadal

Ja que Nadal és època de menjar més del normal, recomanem que aquestes ingestes continguin carns, peixos, mariscos i altres proteïnes que continguin poc greix. Però sobretot, s'ha de procurar no guardar la roba d'esport i organitzar-se entre tantes celebracions. Sortir a caminar, córrer, muntar en bici, fer exercicis a casa o fins i tot realitzar ioga i Pilates. Practicar un esport en contret és cosa de cadascú, però el més important és fer exercici físic per no estar aturat a casa.

El rellevant és fer esport tot l'any, mantenir-nos actius i desitjar que arribin aquestes dates com Nadal per fer exercicis que la resta de l'any no es poden fer. Aprofita les festes de la millor forma possible i fes esport.