

## **Cómo equilibrar trabajo, familia y fitness: Consejos prácticos para el hombre ocupado.**

Todos soñamos con lucir un cuerpo musculado y definido, libre de grasa y barriga. Sin embargo, el trabajo, la familia y otras ocupaciones del día a día pueden suponer un obstáculo para cumplir ese sueño. ¿Estás en este grupo de hombres de 35 a 55 años que anhelan mejorar su físico, pero carecen del tiempo necesario para cumplir con todas las demandas que esto conlleva? Si es así, te preguntaré, ¿cómo conseguir tiempo para ir al gimnasio? ¿Cómo puedo equilibrar mi vida familiar y laboral con la aspiración de un cuerpo fitness?

No desesperes, hoy te traigo un conjunto de estrategias y consejos prácticos para ayudarte en esta labor. ¿Estás preparado para este viaje hacia tu mejor versión? Sigue leyendo.

### **1. Revisa tus prioridades y gestiona tu tiempo**

No necesitas horas y horas en el gimnasio para obtener resultados notables. Aquí es donde un experto entrenador en línea puede marcar la diferencia. Puedo diseñarte un plan de ejercicios adaptado a tus necesidades, y además irá con videos explicativos, para que vayas al Gimnasio sabiendo exactamente lo que hacer y no pierdas ni un minuto. Pim pam pum y para casa con los deberes hechos gracias a las rutinas del Sensei.

### **2. Busca el camino, no la excusa**

El que quiere algo, encontrará la manera de hacerlo, el que no.. pues buscará la excusa. Excusas hay miles, pero de verdad que no es tan difícil. Mira a ver a qué hora te puede venir mejor ir al Gimnasio: a primera hora por la mañana, en el rato del medio día, a primer hora de la tarde o a última de la noche. Es más, si entre semana lo tienes más complicado, pero los fines dispones de más tiempo, hay gimnasios que abren Sábados y Domingos, así que ya tendrías dos días de entrenamiento hechos. Incorpora otros dos o tres dentro de la semana y ¡ya lo tienes!

### **3. Nutrición Inteligente**

Una alimentación equilibrada es clave para perder grasa y aumentar la masa muscular. No tienes que hacer dietas estrictas, simplemente opta por comidas saludables y equilibradas. Tengo la experiencia y los conocimientos suficientes para diseñarte el planning que mejor se adapte a ti. Te preguntaré sobre tus horarios, gustos y preferencias y en función de toda la info que recabe sobre ti, diseñaré algo adaptado para ti, y además, luego, sobre la marcha, entre tú y yo iremos moldeándolo para que sea perfecto para ti.

### **4. Integra el movimiento en tu día a día**

En lugar de ver el fitness como una actividad aislada, intenta integrarlo en tu vida diaria. Por ejemplo, puedes optar por ir en bicicleta al trabajo, hacer una caminata durante tu hora de almuerzo, o incluso ¿sabes lo que yo hago? En el metro o en general en cualquier estación de tren, o en super mercados o grandes superficies, o en definitiva en cualquier lugar donde haya escaleras mecánicas, yo subo por las escaleras normales, parece una tontería pero te hace sentir de p\*ta madre. Mientras los demás suben por las escaleras mecánicas como borregos, yo siento que estoy haciendo algo por mi, y me siento super satisfecho de ser capaz de salirme de esa “zombieland” de esta situación actual donde vamos todos como pollo sin cabeza.

## **5. Comunicación y compromiso**

Comunica tus metas de fitness a tu familia y compañeros de trabajo. Al hacerlo, podrías encontrar un aliado inesperado, o incluso podrías motivar a otros a unirse a ti en tu viaje de fitness.

## **6. Autocompasión y flexibilidad**

Recuerda que está bien si no puedes seguir tu plan al pie de la letra. Lo importante es mantener la consistencia en el largo plazo. Ten auto-compasión y permítete la flexibilidad para adaptar tu rutina de fitness según las necesidades de tu vida.

## **7. Preparación de Comidas**

Cocina con antelación y guarda las porciones para comer a lo largo de la semana. Esto te permitirá tener siempre a mano opciones saludables que contribuirán a tus metas.

## **8. Proteínas**

Las proteínas son esenciales para la construcción muscular, y no sólo eso, sino que permiten quemar más grasa. Asegúrese de incluir proteínas de alta calidad en cada comida. Si no sabes cómo hacerlo, yo lo haré por ti.

## **9. Grasas**

No tengas miedo de las grasas. Las grasas saludables como el aceite oliva, aguacates, frutos secos ayudan a bajar los niveles de LDL (colesterol malo) y suben los niveles de HDL (colesterol bueno). Además, las grasas no se transforman en grasas, pero ya te explicaré más sobre esto cuando comencemos a trabajar juntos hacia la consecución de tus objetivos.

## **10. Hidratos de carbono**

Si tienes sobre peso, es que no estás comiendo correctamente, y quizá tengamos que reducirlos, o cuanto menos buscar los que mejor te vengán y en las cantidades que te permitan perder peso. Si por el contrario, quieres aumentar tu masa muscular, te diré cómo combinarlos para ponerte bien fuerte.

## **11. Verduras**

Las verduras son muy importantes para el organismo, pues contienen fibra que ayuda en los procesos digestivos, permite eliminar toxinas, nos hidratan y además nos aportan minerales como el magnesio y el potasio, imprescindibles para una correcta salud y para eliminar grasa.

## **12. Importancia del agua**

Todos sabemos la importancia de beber agua. Es muy importante mantenernos hidratados. Lo primero que debes hacer por la mañana al despertar es beber entre 250 y 500ml de agua pues piensas que, tras las horas de sueño, estás deshidratado, así que lo primero es hidratarse. Beber agua es imprescindible para quemar grasa y, en general, para tener un óptimo estado de salud. Ahora bien, ¿cuánta agua debo beber? Pues puede seguir la siguiente fórmula mira: tu PESO CORPORAL dividido entre 11 te dará el número de vasos de agua de 250ml que debes beber al día. Una persona de 90 kilos por ejemplo, debería beber  $90/11 =$  al menos 8 vasos de agua al día (dos litros). Una persona de 110kg le saldrían:  $110/11 =$  10 vasos mínimo.

Si no llegas a esta cantidad, comienza a hacerlo porque el agua te da la vida mi querido senseito.

## **13. Importancia de la Recuperación**

Recuerda, los músculos crecen y se recuperan mientras descansas, así que asegúrese de tener un buen descanso nocturno. Minerales como el magnesio son imprescindibles a este respecto porque permiten al sistema nervioso pasar del sistema simpático (activo) al parasimpático (pasivo). Conseguir el paso de uno a otro es fundamental para segregar las hormonas nocturnas y que se produzca la relajación necesaria en el cuerpo para poder descansar.

## **14. Implementa Técnicas de Relajación**

Practica técnicas de relajación, como la meditación o el yoga, para gestionar el estrés y mejorar la calidad de tu sueño. O al menos trata de no usar el móvil antes de dormir. En su lugar lee un libro, te permitirá aprender cosas y despejar la mente, y además te facilitará el sueño.

## **15. Fomenta la Motivación y el Compromiso**

Para lograr tus objetivos, debes estar comprometido y motivado. Aquí es donde la psicología y el coaching deportivo pueden ayudarte. Tendrás un chat directo conmigo donde podrás escribirme cada día para comentarme cómo te sientes, cómo te vas viendo, tus sensaciones e impresiones con la dieta y los entrenos, y así sentirte acompañado durante el proceso.

## **16. Establece Metas Realistas**

Establecer metas a corto plazo, realistas y medibles te ayudarán a mantener la motivación. Recuerda, cada pequeño paso cuenta.

## **17. Celebra Tus Logros**

Es esencial celebrar tus logros, por pequeños que sean. Esto te motivará a seguir adelante.

Estamos en una sociedad hiper exigente donde no nos valoramos, sino que cada vez nos autoexigimos más, y más... sin dedicar tiempo a premiarnos.

## **18. Mantén un Estado Mental Positivo**

La psicología es una herramienta vital en cualquier plan de fitness. Tener una actitud positiva y una mentalidad de crecimiento puede marcar una gran diferencia en tu viaje hacia el fitness.

No permitas a esa vocecilla interna que todos tenemos llamada ego tomar el control. Pon consciencia activa en quien eres, busca tu esencia, sé tú mismo y busca el disfrute en aquello que hagas. La vida son dos días y no estamos aquí para sufrir, sino para ser felices. Mejorar tu físico y lograr tus objetivos te ayudará a ese respecto, pero para eso necesito que comiences a vivir ya desde el momento presente, como si aquello que anhelas del futuro ya estuviera ocurriendo. Y así sin darte cuenta, algo dentro de ti te hará estar cada vez más cerca de tus sueños.

## **19. Fomenta un Pensamiento Positivo**

Visualiza tus metas y cómo te quedarás al alcanzarlas. Esto puede ayudarte a mantenerte enfocado y motivado, incluso en los días difíciles.

## **20. Busca Soporte Emocional**

Comparte tus metas y desafíos con las personas cercanas a ti. Pueden brindarte apoyo emocional, alentar tus esfuerzos y ayudarte a mantener tu compromiso. Como te dije antes, yo estaré ahí para ti. Miraré por ti, te diré qué hacer y cómo hacerlo y, si tú quieres, te acompañaré en el proceso hasta que consigas tus metas como he hecho yo.

**En conclusión**, equilibrar el trabajo, la familia y el fitness puede parecer una tarea complicada a priori. Sin embargo, con estrategias inteligentes, contando con alguien con experiencia y conocimientos que te guíe, y buscando la felicidad en aquello que emprendas, te aseguro que es más que posible. Sólo tienes que atreverte a pisar en lo desconocido, sal ya de la zona de confort que te limita porque ahí fuera está el verdadero crecimiento y desarrollo personal. No permitas que los miedos y las excusas te paralicen. Toma ya el control de tu vida y ve por lo que deseas. ¡Siéntelo como real y será tuyo!

El primer paso hacia tu meta está a un clic de distancia. ¿Estás listo para tomar acción, salir de la zona de confort y dar el primer paso hacia el cuerpo de tus sueños? ¡Hagámoslo juntos!

Rellena el formulario de contacto, cuéntame todo aquello de ti que consideres que yo deba saber para ayudarte, y si veo que de verdad estás dispuesto a ir a por todas, trataré de hacerte un

huevo para que pases a formar parte de mi equipo de Senseitos y comiences a verte como te gustaría estar ¡ya de una vez por todas!