

Entrenamiento invisible: hacer deporte sin que el cuerpo lo sepa

Marcos Flórez, nuestro entrenador de cabecera, nos enseña a ponernos en forma sin enterarnos. Comer y dormir también cuenta

BuenaVida Madrid 13 JUN 2014



Entrenamiento Invisible / GETTY

El entrenamiento invisible se basa en el principio de que podemos ejercitar el cuerpo sin enterarnos. De manera que las tareas cotidianas, las actividades de nuestro día a día, nos ayuden a estar más en forma y saludables. Marcos Flórez, entrenador personal y creador de estarenforma.com, nos ofrece unos pasos sencillos para empezar con esta apacible disciplina.

DORMIR. Un estudio de la Universidad de Michigan relaciona dormir una hora más con una pérdida de peso de hasta siete kilos al año. ¿Por qué? Según el informe, quien no descansa lo suficiente tiene mayor ansiedad (aumentan sus niveles de cortisol) e ingiere 70 calorías de más al día.

PEDALEAR. En los últimos meses muchos ayuntamientos se han sumado al reto de hacer que su población se mueva en bicicleta, para lo que han llenado sus calles de unidades en alquiler. ¿No es el caso? Invertir en una bicicleta es un gran negocio para la salud: pedalear quema 140 calorías cada 20 minutos.

CAMINAR. La orografía de ciudades como Madrid no invitan precisamente al pedaleo (de hecho, el [parque móvil de alquiler](#) de dos ruedas en la capital es, para lamento de muchos, a motor). Se puede optar por aparcar lo más lejos que nuestro tiempo lo permita y terminar el trayecto a pie: andar quema cinco calorías por minuto.

COMBINAR ASCENSOR Y ESCALERAS. Subir escalones quema entre cinco y seis calorías por planta y además activa el sistema cardiovascular. Del aparcamiento a la planta baja, toca correr para subir el ritmo cardíaco. Un par de plantas en el

ascensor de descanso y vuelta a las escaleras hasta llegar al destino. Cada vez que bajemos a la máquina de café, otra vez...

PARAR. Si se hace un esfuerzo suficiente, además de las calorías fulminadas por el movimiento, conseguimos durante el reposo elevar el metabolismo de recuperación: las calorías que el cuerpo necesita para reponerse. Y este proceso puede alargarse hasta 16 horas.

COMER CON FRECUENCIA. Ingerir alimentos cada tres horas es fundamental. Cuando no lo hacemos, el organismo entra en modo ahorro, por lo que pueda pasar. Un par de piezas de fruta a media mañana y a media tarde son perfectas: bajas en calorías y sin grasas.

HACER NÚMEROS. Siguiendo todos estos consejos, las cifras cuadran: tres minutos de caminata por aparcar una manzana antes de nuestro destino, seis de subir y bajar escaleras (unas siete plantas al día) y un paseo de seis minutos para ir a comer, suponen 110 calorías quemadas o siete kilos menos al año.