



LOS TRES PRINCIPIOS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Imagina que solo pudieras tener un coche para toda tu vida. Sin duda, lo cuidarías con esmero, ¿verdad?

En **Let's B Fit** no arreglamos coches, pero sí te ayudamos a cuidar el vehículo más importante que tendrás jamás: tu cuerpo.

A continuación, te presentamos los tres principios clave para mantenerlo en su mejor estado y disfrutar de una vida saludable y equilibrada. **¡El cambio comienza hoy!**



CUIDA TU CUERPO, CUIDA TU VIDA



NUTRICIÓN

Una nutrición adecuada y balanceada es fundamental para lograr un estilo de vida saludable, contribuyendo a mejorar tanto tu estado de ánimo como tu bienestar general.



Recuerda la metáfora mencionada: *si solo tuvieras un coche para toda la vida, cuidarías cuidadosamente el tipo de gasolina y aceite que usas, porque cualquier decisión incorrecta podría dañar su mecánica interna.*

Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo.

En Let's B Fit, te invitamos a tomar conciencia del cuidado de tu vehículo más valioso y a adoptar una alimentación más saludable. Con ello, no solo protegerás tu bienestar físico, sino que disfrutarás plenamente de los innumerables beneficios que esta decisión trae consigo.

A continuación, se presentarán de manera resumida una serie de conceptos fundamentales que le permitirán iniciar su comprensión de los principios básicos de la nutrición.

-¿Qué son las kcal?: Las kcal son una **unidad de medida** que nos muestra el **valor energético de un alimento**.

-¿Es malo consumir alimentos con muchas kcal?: Todo depende de la cantidad y calidad del alimento. Por ejemplo, grasas vegetales como el aceite de oliva pueden ser muy saludable, sin embargo un gramo de **grasa** correspondería a **9kcal**, es decir solamente **100ml supondrían 900kcal**. Por ende, como todo en la vida, todo en su justa medida.

-¿Qué nutrientes existen y para que sirven?: Existen muchos tipos de nutrientes, pero los podemos clasificar en dos tipos generales. Macronutrientes y micronutrientes. Sin embargo, mencionaremos breve y únicamente los tres **macronutrientes principales**, que son las **proteínas** (reparación y mantenimiento muscular), las **grasas** (protección termo mecánica, reserva de energía y regulación hormonal) y los **hidratos de carbono** (fuente principal de energía del cuerpo y única del cerebro).

-¿Cómo puedo saber cuantas kcal tengo que consumir y qué porcentaje de cada nutriente tengo que consumir? La respuesta a esta pregunta se basa en la complejidad física de cada persona, de sus objetivos nutricionales y de la actividad física que realiza diariamente. Por ello, **en Let's B Fit, les informaremos de cuantas kcal y el porcentaje de nutrientes que deberían consumir de forma totalmente personalizada**. Además, **les enseñaremos acerca de la nutrición de forma muy detallada**, para que así puedan conseguir una vida más saludable.



“Somos lo que comemos, pues los nutrientes son los ladrillos que conforman nuestro cuerpo”

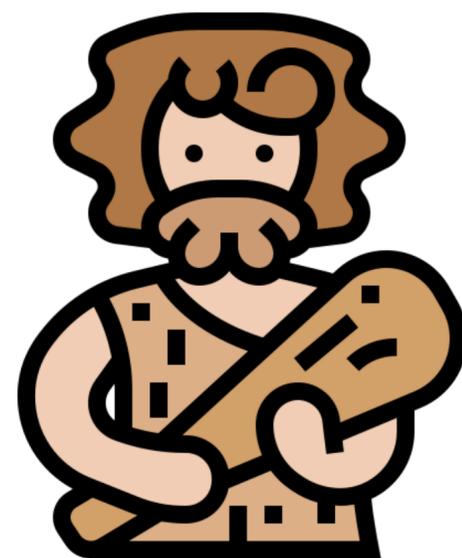


ENTRENAMIENTO

El **ser humano primitivo** podía **caminar hasta más de ¡20kms!** diarios con el objetivo de conseguir alimento y recursos, es decir que **hemos sido creados para el movimiento**.

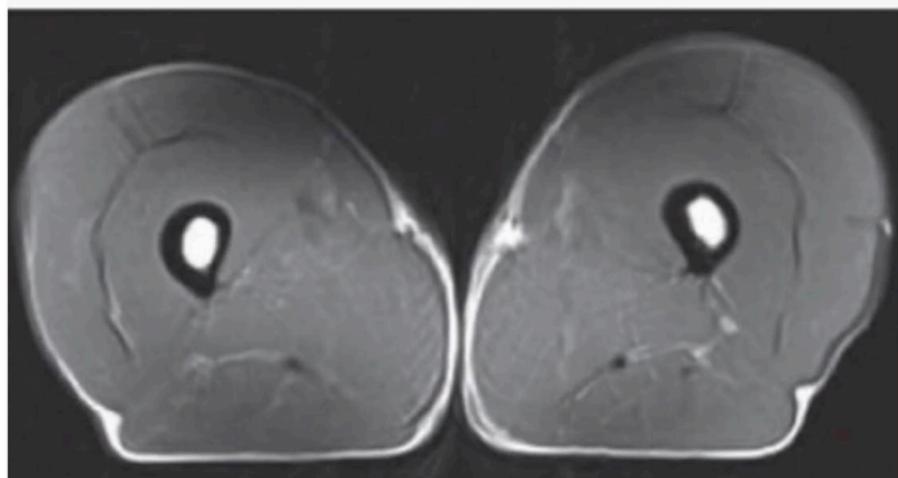
Sin embargo, a día de hoy nos encontramos atrapados en un estilo de vida sedentario, que no hace otra cosa que restarnos calidad de vida.

Volviendo de a la metáfora del coche, ¿Qué pasaría si no moviésemos a este durante años? ¡Exacto! Dejaría de funcionar, en el ser humano ese mecanismo se denomina atrofia. El cuerpo solo conserva lo que usa, por eso es de vital importancia hacer ejercicio físico.



En esta imagen podemos observar la **comparación** entre una **persona de 70 años que ha hecho deporte durante toda su vida** y **otra persona de 74 años que ha sido sedentaria durante toda su vida**.

70-year-old triathlete



¿Podéis apreciar el deterioro muscular, cierto?

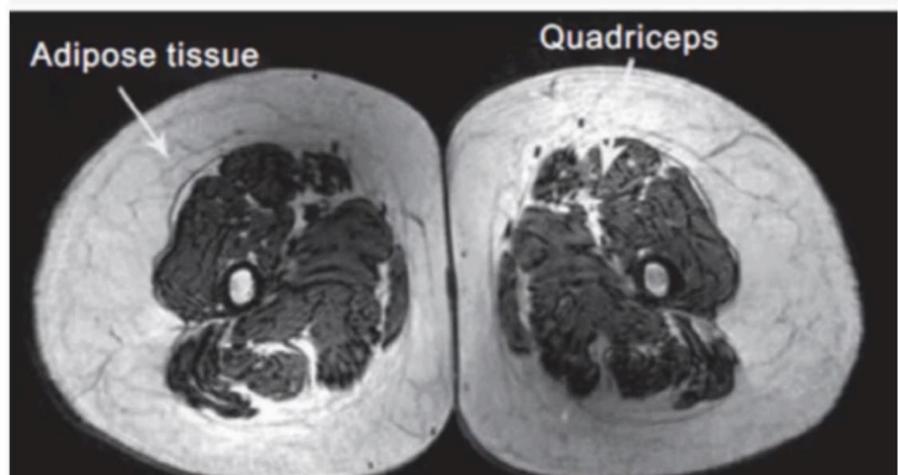
Y ahora os pregunto, **¿Cuál de los dos creéis que tendrá una mejor calidad de vida física?**

Mientras el primero podrá viajar y cargar a sus nietos sin ninguna dificultad, la otra persona, que desafortunadamente ha sido sedentaria durante toda su vida, le supondrá un gran esfuerzo alcanzar un objeto que se haya caído al suelo.

Estos son algunos de los **beneficios** del entrenamiento:

- Aumento de la fuerza muscular
- Mejora de la resistencia
- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas
- Mejora de la salud mental
- Mantenimiento de un peso saludable
- Mejora de la estética corporal
- Mejor envejecimiento

74-year-old sedentary man



En Let's B Fit somos conscientes de lo importante que es realizar actividad física, por lo que **te ofrecemos diversas opciones de entrenamiento a domicilio y en línea**, diseñadas para ayudarte a mejorar notablemente tu calidad de vida a corto, medio y largo plazo.

“Más movimiento, más salud”



DESCANSO



Si seguimos con la metáfora del coche, podríamos decir que un coche sin mantenimiento esta destinado a dejar de funcionar. Lo mismo pasa con nuestro cuerpo.

El sueño es la forma que tiene nuestro cuerpo de repararnos y regular cientos de procesos fisiológicos que se organizan con el objetivo de mantener a nuestro cuerpo en un correcto estado de salud.

Por ello, **desde Let's B Fit os animamos a que mejoréis vuestra calidad de descanso adoptando una correcta higiene de sueño.**



Higiene de sueño

Consejos para tener una mejor higiene de sueño:

1. Establece un **horario para dormir y despertarte**, incluso los fines de semana.
2. Crea un **ambiente propicio para dormir** en tu habitación, manteniéndola fresca, oscura y tranquila.
3. **Evita el consumo de cafeína y alimentos pesados antes de acostarte.**
4. **Limita la exposición a pantallas electrónicas 1 o 2 horas antes de dormir.** (Es importante la desactivar la luz azul de nuestros teléfonos, ya que esta activa a nuestro cerebro, si tiene dudas o quiere saber más sobre esto no dude en preguntarnos)
5. **Practica la actividad física regularmente**, pero evita hacer ejercicio intenso un par de horas antes de dormir.
6. **Evita las siestas largas durante el día.**
7. **Consulta a un médico si tienes problemas persistentes** de sueño.



Estrés

El estrés, la enfermedad crónica del siglo XXI:

En la **actualidad** vivimos en una sociedad muy rápida, de **constante estrés** y alerta. Esto hace que no podamos tener un correcto descanso y que **secretemos hormonas** como el **cortisol**, que en **periodos** muy **prolongados** de secreción pueden **provocar graves problemas de salud**. Sin embargo, está demostrado que realizar **ejercicio físico**, realizar un **buen descanso** y tener una **buena nutrición** puede ayudar de forma muy considerable a **bajar los niveles de cortisol** segregado por el cuerpo debido al estrés.

Por ello, **en Let's B Fit te brindaremos de rutinas personalizadas** las cuales **se adaptarán completamente a tu horario** y **cientos de consejos con los que podrás alcanzar una vida más saludable.**

“Descansar es parte del proceso”



CONCLUSIÓN

Ahora que ya conoces los tres principios, para tener una vida más saludable y la importancia de estos, te invitamos a que nos sigas conociendo.

En **Let's B Fit** nos comprometemos a **ayudarte a cuidar de tu cuerpo y de tu mente.**

Queremos ayudarte a que tengas una mejor calidad de vida a corto, medio y largo plazo. Estamos seguro que si has llegado hasta aquí es por que quieres mejorar tu vida y te has dado cuenta de lo importante y necesario que es que tomes acción.

El mejor momento para comenzar a cuidar de tu cuerpo es hoy, cada día de pasa es un día en tu contra, pero no te preocupes por que juntos haremos que cada día que pase sea un día a tu favor.

Cuida tu cuerpo, hazlo por ti, hazlo por los tuyos.

Let's B Fit



¡Comienza a mejorar tu vida!



LET'S B FIT
