

disfrutar!

es sentirse bien **by enjoy!**

Cómo ponerte en forma antes del verano: 10 consejos que funcionan

SALUD

DEPORTE



disfrutar!


es sentirse bien 

Cómo ponerte en forma antes del verano: 10 consejos que funcionan

Ponerse en forma antes del verano requiere combinar **entrenamiento, alimentación, descanso y constancia**. No se trata de hacer más ejercicio en menos tiempo, sino de crear hábitos sostenibles.

Con la llegada del buen tiempo, es habitual plantearse este objetivo, pero muchas personas cometen el error de querer acelerar los resultados en pocas semanas, lo que suele llevar a la frustración o al abandono.

En este artículo te contamos **cómo ponerte en forma de forma realista**, paso a paso, para llegar al verano con más energía, mejor condición física y hábitos que puedas mantener más allá de la temporada.



Mejorar tu condición física de forma sostenible implica combinar entrenamiento de fuerza, cardio, descanso, alimentación equilibrada y constancia. El objetivo no es entrenar más, sino mantener una **rutina sostenible en el tiempo**.

1 Ten un plan claro y adaptado a ti

Entrenar sin rumbo suele traducirse en abandono. **¿Cuántas veces has empezado algo y lo has dejado a la mitad por no tener un propósito?** Un plan estructurado, adaptado a tu nivel y objetivos, te permite avanzar con sentido y medir tu progreso. Tener claro qué haces cada día elimina la improvisación y aumenta la motivación.

3 Elige actividades que disfrutes

La adherencia es clave. Si no disfrutas lo que haces, es cuestión de tiempo que lo abandones. Ya sea entrenamiento de fuerza, clases dirigidas o actividades acuáticas, **encontrar lo que te gusta transforma el ejercicio en un hábito**, no en una obligación. La clave para ser constante es disfrutar.

2 Organiza tu tiempo y marca objetivos realistas

No necesitas entrenar todos los días para ver resultados. De hecho, una rutina equilibrada es mucho más efectiva que los esfuerzos puntuales. Planifica tus sesiones como cualquier otra cita importante y fija metas alcanzables. Esto hará que el entrenamiento sea sostenible y evite frustraciones. El método SMART puede ser tu guía de cabecera en este sentido a partir de ahora.

4 Respeta el descanso: también es entrenamiento

Uno de los errores más comunes es pensar que más siempre es mejor. El descanso **es esencial para que el cuerpo se recupere**, se adapte y mejore. Dormir bien y dejar espacio entre sesiones intensas reduce el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento.

disfrutar!

es sentirse bien **by enjoy!**

Cómo ponerte en forma antes del verano: 10 consejos que funcionan

5 **Cuida tu alimentación según tu nivel de actividad**

Entrenar sin una nutrición adecuada limita los resultados. No se trata de hacer dietas restrictivas, sino de aportar a tu cuerpo lo que necesita. Una **alimentación equilibrada mejora la energía, favorece la recuperación** y ayuda a optimizar el esfuerzo que realizas en cada entrenamiento.

6 **Sé constante, no perfecto**

Habrás días en los que no te apetezca entrenar o en los que no puedas dar el 100%. Es completamente normal. La clave está en la regularidad. Mantener el hábito a lo largo del tiempo es mucho más importante que hacerlo perfecto durante una semana.



7 Combina entrenamiento de fuerza y cardio

Si buscas mejorar tu composición corporal y sentirte más en forma, esta combinación es fundamental. El entrenamiento de fuerza ayuda a ganar masa muscular y acelerar el metabolismo, mientras que el cardio mejora la resistencia y la salud cardiovascular.

9 Rodéate de un entorno que te motive

El entorno influye más de lo que parece. Entrenar en un **espacio cómodo, con buen ambiente y profesionales que te acompañen**, marca una gran diferencia en tu constancia. Cuando te sientes a gusto, todo es más fácil. Y rodearte de personas que compartan tus mismos objetivos influye directamente en tu compromiso y motivación.

8 Escucha a tu cuerpo

Aprender a identificar señales como fatiga excesiva, molestias, sobrecarga o falta de energía es esencial en la prevención de lesiones. Adaptar la intensidad cuando es necesario también forma parte de un entrenamiento inteligente.

10 Disfruta del proceso (¡no solo del resultado!)

Ponerse en forma para el verano puede ser un objetivo, pero no debería ser el único. **El verdadero cambio ocurre cuando empiezas a disfrutar del proceso**, a sentirte mejor en tu día a día y a cuidar tu bienestar de forma integral.

enjoy![®]

**¿Cómo te ayudamos
a ponerte en forma
antes del verano?**

enjoy!



Disfruta de **Todo Incluido** en grandes complejos deportivos de **Programa Completo**.



ESTABLECE UN PLAN CON NUESTROS ENTRENADORES

Cita con Entrenador incluida en tu cuota, sin extras

ORGANIZA TU TIEMPO, ABRIMOS TODOS LOS DÍAS.

Más de 100 horas a la semana.

24/7



ELIGE ENTRE UNA GRAN VARIEDAD DE ACTIVIDADES

fuerza, cardio, mente-cuerpo, acuáticas y mucho más.

DESCANSA Y RECUPÉRATE CON LOS PLANES MINDFULNESS Y ZONA RELAX

con Spa, Sauna y Baño Turco



ALIMENTATE Y APRENDE NUTRICION CON EL SERVICIO DE EDUCACION NUTRICIONAL

Tambien dentro de tu abono sin extras.

SE CONSTANTE Y SIN PRESIÓN.

Nuestros entrenadores están siempre disponibles para ayudarte.



ENTRENA EN GRANDES COMPLEJOS DEPORTIVOS

Con Sala fitness de 1.000 m², fitness exterior Xtrainnín de 200 m², studios para clases, piscinas climatizadas y de verano.

ESCUECHA TU CUERPO Y PREGÚNTANOS TODO LO QUE NECESITES.



DISFRUTA DEL PROCESO PARA TI Y PARA TODA LA FAMILIA

Con programa kids y ludoteca.

DIVIÉRTETE EN UN ENTORNO MOTIVADOR

Con actividades especiales, talleres y eventos exclusivos.



enjoy![®]

Tus centros Deportivos y Saludables

DESCUBRE LOS MEJORES GIMNASIOS SALUDABLES

con fitness, clases y piscinas para
toda la familia y empieza a DISFRUTAR



INSTALACIONES
ENJOY ESPAÑA



Llega al verano con Enjoy!
y disfruta **el bienestar.**

enjoy![®]

Tus centros Deportivos y Saludables