El problema de los tiempos



En varias ocasiones veo una gran preocupación en las personas que quieren empezar una vida deportista e incrementar su masa muscular, en el hecho de cómo organizar sus comidas y entrenos. Preguntas como:

1. ¿Cada cuánto he de comer?
2. ¿Cuantos días a la semana puedo entrenar?
3. ¿Cuántos días debería descansar?
4. ¿Cuánto tiempo ha de durar mi entreno?

Pues bien, vamos a ser lo más simples posibles. Dejando a un lado las especificaciones dietéticas estrictas de cuantas Kcal debo ingerir para mi peso, o términos de entrenamiento como, cuantas series debo hacer por cada grupo muscular, démosle la oportunidad a nuestro cuerpo de manifestarse y aprendamos a escucharlo. Es muy sencillo, y aunque no debamos tomarlo al pie de la letra vamos a responder con simplicidad:

1. Cuando tengas hambre
2. Todos los que te veas preparado
3. Los que estés cansado (mentalmente)
4. El que aguantes

En la respuesta numero 3, hago incidencia en un cansancio mental , ya que normalmente el cansancio físico es un estado provocado por un agotamiento mental. Nuestro cerebro nota cansancio y manda la orden al cuerpo en si de bajar el ritmo. Por lo tanto el día que decidas tomar un descanso será debido a un estrés psicológico, que seguramente tomándote uno o dos días libres se solucionará, y volverás a tener la motivación de ir al “gym” tras esa pausa.

Si nos basamos en ser simples tendremos la oportunidad de hacer nuestra vida mas amena, menos esclava, y no vamos a estar errando de ningún modo ya que el organismo es sabio y nos avisa mediante varios factores como el hambre o cansancio. De este modo vamos a decir que comas cuando tengas hambre, entrenes cuando te apetezca, descanses cuando estés cansado y te ejercites el tiempo que aguantes.

Todos estos factores, está claro que han de ser algo incentivados por las ganas o motivación que nosotros le pongamos, y no dejarse llevar por: hoy no entreno porque no me lo pide el cuerpo o, tengo hambre me y voy a comer 1 kilo de helado. Seamos sensatos, escuchemos a nuestro cuerpo y disfrutemos del deporte con cabeza. Los resultados siempre llegan y dependerán de ese esfuerzo que nosotros le pongamos.

Una vez más gracias, espero haber sido de ayuda y hacer que disfrutéis del deporte junto con la vida.