

 | **GO**^{fit} **EVERYWHERE**

GUÍA PRÁCTICA PARA SEGUIR ENTRENANDO LA FELICIDAD DESDE CASA



#lafelicidadseentrenaencasa

Este documento de recomendaciones generales ha sido desarrollado desde el **GO fit LAB**, la Unidad de Investigación e Innovación de GO fit, partiendo de información científica publicada en medios especializados, recomendaciones de instituciones y organismos del ámbito de la promoción y prevención de la salud, y directrices de actuación establecidas por las autoridades sanitarias para hacer frente a la pandemia del virus COVID-19.

La información aquí contenida no pretende ofrecer indicaciones exhaustivas o individualizadas sobre intervenciones de ejercicio y/o nutrición. De la misma forma, ninguno de sus contenidos o sugerencias debe entenderse o interpretarse fuera del contexto y del propósito para el que ha sido creado, que no es otro que el de orientar, acompañar y estimular al lector a mantener un estilo de vida activo y saludable durante el periodo de confinamiento.

Marzo 2020

Este documento es propiedad de INGESPOT HEALTH & SPA CONSULTING, S.A.





ALGUNOS BUSCAN LA FELICIDAD OTROS LA CREAN

Desde GO fit estamos comprometidos desde hace mucho tiempo con tu FELICIDAD, con ofrecerte todos los recursos y herramientas a nuestro alcance para que puedas VIVIR MÁS Y MEJOR. Pero esa Felicidad depende de ti, y es por eso por lo que intentamos día a día estimularte, animarte, apoyarte, orientarte y acompañarte en ese camino personal... porque sabemos que LA FELICIDAD TAMBIÉN SE ENTRENA.

Y en estos momentos tan singulares que estamos viviendo queremos seguir a tu lado, haciendo lo mismo... Y esta breve Guía es nuestra pequeña ayuda para que sigas entrenando tu FELICIDAD.

Índice

1. SABER

1

Estar activo

Recomendaciones generales para seguir
manteniéndose activo 2

Comer bien

La importancia de una alimentación
saludable y una dieta equilibrada adaptada
a nuestro nivel de actividad 7

Ejercicio y sistema inmune

Reforzando y/o manteniendo la capacidad del
sistema inmunológico a través de una práctica
regular de ejercicio físico 19

Consideraciones sobre entrenamiento y
COVID-19 22

Cómo conservar tu masa muscular durante
la cuarentena 24

2. ¿QUÉ HACER?

25

GO fit EVERYWHERE, nuestra propuesta
para cuidarte cuando quieras y donde
quieras 26

Recomendaciones y propuestas de
ejercicio semanal en función de tu perfil 27

3. 24 HORAS CONTIGO

34

Un día cualquiera viviendo en casa
de forma diferente 35

4. CONTROLANDO EL RIESGO

41

Protocolos de salida de casa 42

Protocolos de entrada a casa 43

Protocolo de convivencia con personas
en riesgo 44

1. Saber



ESTAR ACTIVO



Recomendaciones generales para **seguir manteniéndose activo.**



A pesar de las múltiples evidencias disponibles sobre la importancia y los efectos positivos de la práctica de actividad física, ejercicio y/o deporte en la salud individual, en los sistemas de sanidad pública y en la economía, **la proporción de personas que no realiza la actividad física mínima recomendada por la OMS (30 minutos al día, al menos 5 días a la semana) es alarmante.**

Como consecuencia de esta inactividad, la investigación ha demostrado que se **pueden desarrollar más de 35 enfermedades y trastornos crónicos**, entre los cuales se incluyen, aunque no exclusivamente: una aptitud cardiorrespiratoria reducida, síndrome metabólico, obesidad, resistencia a la insulina, diabetes, enfermedad hepática grasa no alcohólica, enfermedad coronaria, enfermedad arterial periférica, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca

congestiva, disfunción endotelial, dislipidemia arterial, osteoporosis y osteoartritis, diferentes tipos de cáncer (como el de colon, de mama y de endometrio), y una muerte prematura¹.

El impacto positivo de incorporar un comportamiento activo a tu estilo de vida.

Si estás leyendo esta Guía es porque ya eres una persona activa (o estás considerando seriamente pasar a serlo). Pues bien, en este contexto tan singular en el que nos encontramos actualmente **seguir manteniéndose activos debe ser uno de nuestros principales objetivos diarios.**

**LA FELICIDAD
también
SE ENTRENA**

*“Nuestro lema GO fit, “LA FELICIDAD TAMBIÉN SE ENTRENA”, resume con claridad y contundencia nuestro compromiso como organización orientada a atender las necesidades de nuestros abonados, ayudándoles a identificar el **impacto positivo de incorporar un comportamiento activo a su estilo de vida y disfrutar del mismo el resto de su vida.**”*

Gabriel Sáez
Presidente y Consejero Delegado del grupo Ingesport.

La práctica regular de actividad física y ejercicio supone un beneficio enorme en todas las dimensiones de nuestra vida diaria, pero sin duda sus efectos sobre la salud y el bienestar físico y mental son los más atractivos, incluso con niveles de práctica reducida.



Para entender mejor este concepto, nos gustaría destacar un estudio importante que realiza un análisis sobre la práctica regular de actividad física y la prevalencia de enfermedades en la población española, a partir de los datos de la Encuesta Europea de Salud (del 2014)².

En base a los resultados de este trabajo podemos confirmar **la importancia que tiene ser físicamente activo para proteger y mantener nuestra salud** (en principio con cualquier nivel de actividad física), pero especialmente cuando se realiza entrenamiento deportivo o físico **varias veces a la semana**.

Como se puede observar en la **figura 1**, en relación con la pregunta siguiente: **¿cuál es la respuesta que mejor describe tu actividad física o deportiva en tu tiempo libre?**, podemos ver cómo:

- Se identifica una reducción notoria en la probabilidad de sufrir una serie de enfermedades crónicas entre las personas que manifiestan no hacer ejercicio y las que indican **hacer alguna actividad física o deportiva ocasional**.
- Pero la comparación con aquellas que dicen realizar entrenamiento deportivo o físico **varias veces a la semana** es ciertamente espectacular.

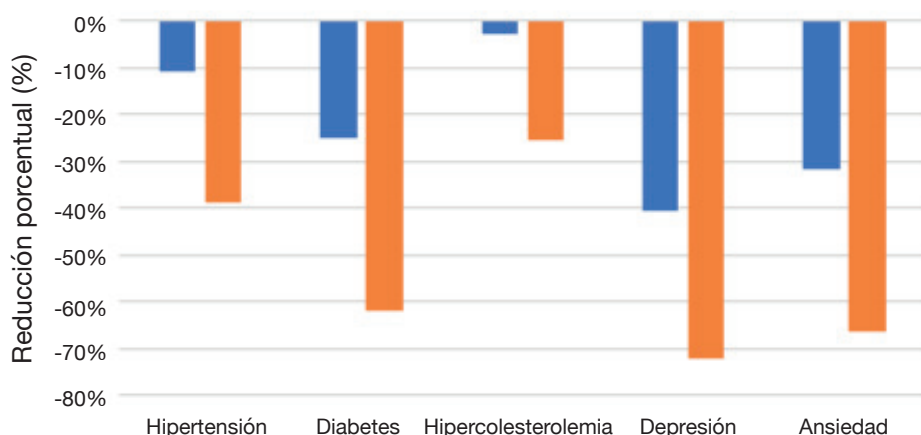


Figura 1. Reducción de la probabilidad de sufrir determinadas enfermedades al “realizar actividad física ocasional” o “entrenamiento deportivo varias veces a la semana” en comparación con “no hacer ejercicio”.

- Hago alguna actividad física o deportiva ocasional.
- Hago entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana.

² Aragonés Clemente, M. T., Fernández Navarro, P., y Ley Vega de Seoane, V. (2016). Actividad física y prevalencia de patologías en la población española. Madrid: Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte. Departamento de Deporte y Salud.



Y estando confinados en casa, **¿cómo nos afecta en nuestra salud (y nuestro ánimo) estar sentados durante largos periodos de tiempo?** (y más en concreto, **¿cómo influye en un potencial aumento del riesgo de muerte prematura?**).

Si analizamos el tiempo que permanecemos sentados en relación con el cumplimiento o no de **las recomendaciones de la OMS sobre actividad física (moverse al menos 30min/día, 5 días a la semana)**, podemos observar cómo nuestro potencial riesgo de muerte prematura (por cualquier causa) aumenta de manera exponencial cuando no somos capaces de cumplirlas y permanecemos progresivamente muchas horas sentados al

día (en comparación con permanecer sentado menos de 4 horas).

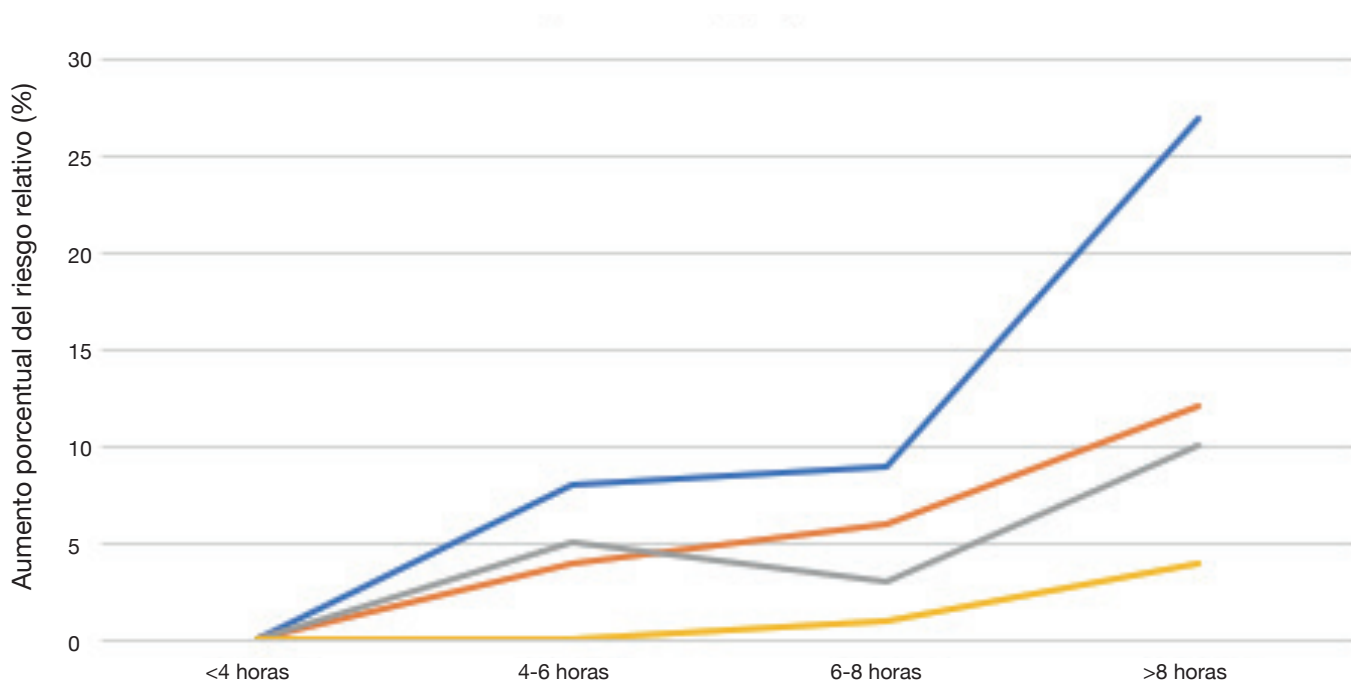
Sin embargo, **cuando cumplimos con estas recomendaciones mínimas de actividad o las sobrepasamos, este riesgo relativo aumenta en mucha menor medida**, a pesar de permanecer diariamente más de esas 4 horas sentados, tal y como podemos observar³ en la **figura 2** (en la página siguiente).

En el estudio de la figura 2, Ekelund y sus colaboradores evaluaron 18 estudios previos, con una muestra total de más de 1 millón de personas (controladas hasta 18 meses después de finalizar las intervenciones en cada caso), de las cuales alrededor del 8% fallecieron durante ese periodo de control. La muestra se categorizó en grupos de diferente gasto energético (comparables con distintas cantidades regulares de actividad física) menores, iguales o mayores de las recomendadas por la OMS.

Pues bien, los individuos inactivos que pasan muchas horas al día sentados sin moverse aumentan su riesgo hasta un 28% más, mientras que los activos, a pesar de estar el mismo tiempo sentados, aumentan sólo un 8% y si son muy activos menos del 4%. Además, si la persona se mueve de forma regular, en pequeños bloques de ejercicio de 5 a 10 min, cada hora o 2 horas, este riesgo casi desaparece en los activos.

³ Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., ... Lancet Sedentary Behaviour Working Group. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*, 388 (10051), 1302–10.

Figura 2. Aumento porcentual del riesgo relativo de muerte al estar determinadas horas sentado en comparación con estar menos de 4 horas, cumpliendo o no las recomendaciones de la OMS sobre Actividad Física (30 mins/día).



Ekelund et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet.

- No cumple las recomendaciones de la OMS
- Cumple las recomendaciones mínimas
- Cumple las recomendaciones adicionales
- Sobrepasa las recomendaciones adicionales

Teniendo esto en cuenta, deberíamos SIEMPRE (y también en estas circunstancias de confinamiento en casa) **tratar de cumplir las recomendaciones de la OMS para ser activos**, a la vez que reducimos al máximo el tiempo que pasamos sentados.

Consulta nuestras recomendaciones para el teletrabajo activo en GO fit EVERYWHERE



COMER BIEN



La importancia de una alimentación saludable y una dieta equilibrada adaptada a nuestro nivel de actividad.



Durante un periodo tan singular como el que estamos viviendo se hace especialmente importante mantener una serie de comportamientos positivos en nuestro día a día, para reforzar nuestra salud y mantener nuestra mente y estado de ánimo en positivo.

Para ello desde GO fit apostamos por una propuesta sinérgica de ejercicio diario en casa, en distintos momentos del día, combinado con una alimentación saludable y una dieta que adapte la ingesta calórica a nuestro nivel de actividad real.

En este apartado te ofrecemos **información sólida y actualizada sobre cómo cuidar tu alimentación y tu dieta, partiendo de las principales recomendaciones de organismos científicos y profesionales respecto al reto de enfrentarnos al COVID-19.**

Recomendaciones de Alimentación y Nutrición frente al COVID-19.

Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID-19.

En general, las pautas de alimentación irán dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

A menudo, los principales síntomas de COVID-19 se acompañan de anorexia (falta

de apetito), ingesta inadecuada de alimentos y un aumento de la deshidratación no sensible causada por fiebre, que puede conducir a hipotensión. Monitorizar el adecuado consumo de alimentos y agua es de vital importancia en todo momento.

A continuación, se describen **7 RECOMENDACIONES CLAVE EN ALIMENTACIÓN:**

1 Mantener una buena hidratación.

La hidratación es **uno de los pilares básicos de la alimentación** saludable en toda la población, un aspecto especialmente preocupante en el subgrupo de población de mayor edad. También un aspecto a cuidar en la población con sintomatología leve de COVID-19 y que permanecen en el domicilio, especialmente en estados febriles o con síntomas de tos.

La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores, garantizando **al menos 1,8 litros de líquido al día**, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación.



También puede ser de gran interés el consumo de **caldos** vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), **infusiones y té**. Una **dieta rica en frutas y hortalizas** también contribuye a la ingesta de agua. **No se consideran como fuente de hidratación habitual los líquidos como zumos de frutas o la leche.**

En cuanto al consumo de agua, la del grifo es perfectamente adecuada en nuestro país, no siendo necesario la recomendación de beber agua embotellada. Si por cuestiones de sabor o aroma se prefiere el agua embotellada a la de grifo, puede elegir el agua comercial que más le guste, prefiriendo envases grandes para reducir el uso de plástico. **Los mayores son un grupo de riesgo en cuanto a la hidratación**, la sensación de sed está

disminuida y muchas veces no apetece beber agua.

El **uso de gelatinas neutras o saborizadas sin azúcar** puede ser un recurso muy útil para ayudar a los más mayores a beber la cantidad de agua recomendada, sobre todo cuando hay fiebre. **Evitar el consumo de bebidas refrescantes o edulcoradas** y, en caso de tomarlas, hacerlo de forma ocasional.

No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el vino o la cerveza. En el caso de ser bebedores de vino o cerveza no sobrepasar las 2 copas de vino o 2 vasos de cerveza al día en hombres y no más de una en mujeres e intentar tener como objetivo a corto o largo plazo la disminución del consumo de alcohol.



2 Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.

Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo para cumplir por toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio.

En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y hortalizas. Preparaciones de hortalizas en forma de **puré o crema** enriquecidas con aceite de oliva o presentar la **fruta pelada y cortada** puede ayudar a incrementar el deseo por consumir frutas y hortalizas. Para los más pequeños, la recomendación es ofrecer, pero nunca forzar. En cuanto al tipo de frutas y hortalizas todas son bienvenidas sin excepción, prefiriendo las frescas, de temporada y si es posible, de proximidad.

3 Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.

Los cereales y derivados y legumbres son **la base la base de la alimentación**, y dos grupos de alimentos que forman parte de un patrón alimentario saludable. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.

Dentro de esta recomendación no se incluyen los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas, como son la bollería y pastelería, dejando su consumo en situaciones excepcionales.



4 Elegir **productos lácteos** (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente **bajos en grasa**.

A pesar de que el consumo de lácteos no es indispensable para la salud ósea, en poblaciones con un alto índice sedentarismo y otros factores que influyen negativamente en la salud ósea, se recomienda el consumo de lácteos como fuente de calcio. Actualmente existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, pero hasta que la controversia científica se resuelva, a la **Academia Española de Nutrición y Dietética** le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos, tal y como se hace en las guías dietéticas basadas en alimentos de los países de nuestro entorno.

Cuando se habla de la recomendación del **consumo de leches fermentadas** como el yogur, kéfir... se hace referencia sólo al **tipo natural**, no al resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas...

pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido.

A la Academia Española de Nutrición y Dietética le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados.

No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas y a prevenir o disminuir el riesgo de infección. Es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures donde podemos contribuir a una flora intestinal más saludable.

5 Consumo moderado de otros **alimentos de origen animal** dentro de las recomendaciones saludables.

El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja como ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, **eligiendo de forma preferente carnes de aves** (pollo, pavo...), **conejo y las magras de**

otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

En carnes y pescados se recomienda **utilizar técnicas culinarias bajas en grasa** como son la plancha, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.



6 Elegir el consumo de **frutos secos, semillas y aceite de oliva.**

El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea española. Los frutos secos (almendras, nueces...) y semillas (girasol, calabaza...) también son una excelente opción siempre que sean naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

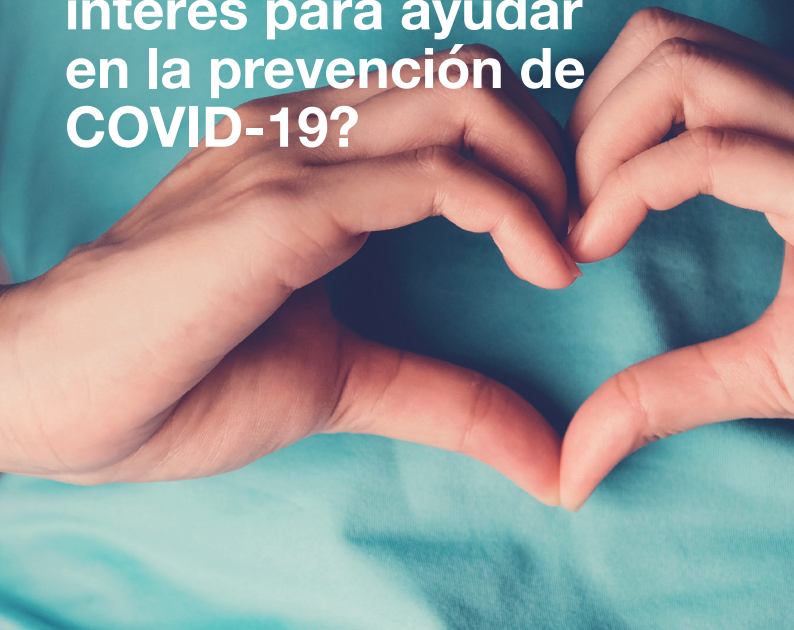
7 Evitar los **alimentos precocinados y la comida rápida.**

El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones...) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas...) no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa.

Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto **tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas.** La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.



¿Pueden los probióticos o prebióticos ser de interés para ayudar en la prevención de COVID-19?



No existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o simbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general. Sin embargo, algunos estudios ponen de manifiesto que en varios pacientes de COVID-19 se identificó que el uso de prebióticos o probióticos (en forma de complementos alimenticios con una variedad de cepas) pudiera evitar infección secundaria por translocación bacteriana.

En este sentido será necesario realizar más investigaciones al respecto.

20 Recomendaciones alimentarias durante la cuarentena. FESNAD 2020



Ante la reciente crisis de COVID-19 y, atendiendo a las directrices de las autoridades para el confinamiento domiciliario, desde la [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética \(FESNAD\)](#) publican estas recomendaciones alimentarias asociadas a este periodo de forzosa inactividad.

1. Consume **todos los grupos de alimentos**.
2. Disminuye drásticamente el consumo de **productos procesados** ricos en hidratos de carbono simples (ej. bollería, pastelería y zumos).
3. Incrementa el consumo de verduras, legumbres y frutas ricas en **fibra** para mejorar la motilidad intestinal. Prioriza la compra de frutas y verduras frescas con mayor vida útil (naranjas, mandarinas, manzanas, plátanos, puerros, zanahorias).
4. Consume 1,5-2 litros de **agua** diariamente disminuyendo el consumo de refrescos azucarados.
5. Disminuye el consumo de **bebidas** ricas en compuestos **excitantes**, sustitúyelas por infusiones o agua aromatizada con frutas.
6. Si consumes alimentos ricos en **hidratos de carbono** complejos (ej. pan, pasta o arroz), preferiblemente, elígelos **integrales**.
7. Disminuye las frituras y consume **productos a la plancha, asados al horno o hervidos**. El cocinado de los alimentos debe llegar a un mínimo de 65°C.
8. Ahora dispones de más tiempo, destínalo a compartir con tus familiares recetas culinarias basadas en alimentos frescos. Las **recetas de cuchara** de nuestros padres y abuelos son muy interesantes.

9. **Evita el picoteo**, pero si vas a hacerlo, dispones de alimentos con un muy bajo aporte energético y saciantes como los encurtidos.

10. Antes de salir de casa para realizar la **compra**, planifícala para no dilatar el tiempo en el establecimiento. Intenta comprar para varios días.

11. No hagas acopio de gran cantidad de **alimentos** en casa, están todos **disponibles en los mercados**.

12. Cuando adquieras alimentos en el punto de venta sigue cumpliendo las **normas de higiene**, tocando solo los alimentos que vayas a comprar. Si puedes, lleva carros y bolsas reutilizables propios.

13. Revisa las **fechas de caducidad** y consumo preferente cuando compres, para evitar cualquier desperdicio alimentario. Refrigerera y congela rápidamente, al llegar a casa.

14. **Lava bien los alimentos** que consumes en fresco.



15. En general, haz **una alimentación lo más saludable posible**, como está indicado en estas recomendaciones.

16. Presta especial atención a la **hidratación y alimentación de tus mayores**, se les debe ofrecer ingesta de líquidos con frecuencia y fraccionar sus comidas, al menos 5 tomas al día.

17. **En tu domicilio**, siempre que vayas a manipular alimentos, **lávate las manos** y evita utilizar los mismos utensilios para productos frescos y cocinados.

18. Si puedes, utiliza el **lavavajillas** con una temperatura superior a los 60°C.

19. En tu domicilio realiza **actividad física**, dispones de diversas plataformas para realizarla con elementos que tenemos en nuestros domicilios o trabajando con nuestro propio cuerpo.

20. Minimiza el uso de billetes y monedas en los puntos de venta. Mejor, **paga con tarjeta**.





Declaración de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición con motivo de la pandemia del COVID-19.

El Comité Científico de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición acaba de publicar una declaración que desde nuestro Departamento **GO fit Nutrición** consideramos relevante.

Hay evidencia científica, a partir de los estudios en animales de experimentación y en humanos, sobre el **papel beneficioso que tiene la nutrición antioxidante para conseguir que nuestro sistema inmune funcione de forma adecuada**. El consejo general es comer una dieta rica, equilibrada y coloreada con especial énfasis en frutas y verduras, con el fin de aumentar la ingesta de antioxidantes y los nutrientes asociados, y así aumentar nuestras defensas.

En cuanto a la población más vulnerable con mayor riesgo, los mayores, el consejo es **incrementar la ingesta de ciertos micronutrientes a través de suplementos**, en particular, zinc (30 mg - 220 mg/día), vitamina E (134 mg - 800 mg/día), vitamina C (200 mg - 2 g/día) y especialmente, para aquellos que presentan bajos los niveles de vitamina D, se recomienda una ingesta de 10 µg - 100 µg/día.

Se ha observado que estos micronutrientes son capaces de mejorar la inmunidad específica, precisamente la encargada de generar más anticuerpos. Es cierto que todavía no ha dado tiempo a realizar la investigación sobre la protección o alivio que estas medidas nutricionales puedan ejercer contra la infección por el COVID-19.

Sin embargo, desde un punto de vista pragmático, **estas recomendaciones tienen sentido para fortalecer el sistema inmune y la salud de la población antes, durante y después de la infección por el COVID-19**.

¿Qué debemos **comprar** durante un periodo de cuarentena?



Los **alimentos no perecederos** son preferentes en estos casos, pero dado que se asegura el suministro de alimentos frescos, se pueden adquirir en las cantidades necesarias de acuerdo con la capacidad de almacenamiento en el hogar y sin sobreestimar innecesariamente las cantidades.

Se pueden y deben almacenar en la despensa o en frío, según se indique por el proveedor, pero recuerda que **no debes realizar una compra exagerada**, pues no es sostenible, solidario ni ético en estos momentos:

- **Productos secos:** legumbres, pasta de harina de legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hortalizas desecadas o liofilizadas, harina de distintos cereales, pan tostado, pasta, arroz, fideos, cuscús, bulgur, quinoa, copos de avena, trigo sarraceno, mijo, etc. Preferiblemente versiones integrales.



- **Alimentos envasados o enlatados:** legumbres, verduras, conservas de pescado y mariscos al natural o en aceites de buena calidad (aceite de oliva virgen extra), leche, bebidas vegetales, gazpacho o salmorejo. Aceite de oliva, vinagre, sal, etc.



- **Alimentos perecederos que solo se pueden conservar en refrigeración:** hortalizas (también envasadas) que no se pueden congelar (ej. lechuga), algunas frutas frescas, huevos, lácteos (leches fermentadas como el yogur o el kéfir natural, mantequilla, quesos, requesón, cuajada), fermentado natural de soja... y perecederos que se mantienen a temperatura ambiente y no se deben refrigerar: algunas frutas frescas como el plátano y los cítricos.

De estos alimentos conviene **comprar las cantidades ajustadas a las necesidades**, siempre calculando en función de lo que se va a consumir en el hogar. Para ello se recomienda planificar un **menú semanal** y realizar la **lista de la compra** en base a éste.

- **Alimentos congelados:** verduras, legumbres, salteados de verduras (que sólo contengan verdura), pescados, mariscos, moluscos, carnes. Evitar varitas de pescado, filetes empanados, croquetas... que el único ingrediente sea la carne o el pescado.



Insistimos de nuevo en la importancia de no realizar una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético en estos momentos.

Para **más información** respecto a cómo conservar alimentos en refrigeración y congelación, así como almacenar y conservar correctamente los posibles restos, puedes consultar el siguiente documento:

[Recomendaciones para la conservación de los alimentos](#)

**EJERCICIO Y
SISTEMA INMUNE**



Reforzando y manteniendo la capacidad del **sistema inmunológico** a través de una práctica regular de ejercicio físico.



El cuerpo humano tiene **capacidad para resistir casi todos los tipos de microorganismos o toxinas** que tienden a lesionar tejidos y órganos.

Esta capacidad se denomina inmunidad. **La principal función del sistema inmune** es la discriminación de lo propio/ no propio, lo cual es importante para **proteger al organismo de invasores patógenos y para eliminar células propias modificadas o alteradas**. Los patógenos se pueden replicar intracelularmente (virus y algunas bacterias y parásitos) o extracelularmente (la mayoría de las bacterias, hongos y parásitos) y los diferentes componentes

del sistema inmune han tenido que evolucionar para protegernos de estos diferentes tipos de patógenos.

El sistema inmune se divide en el sistema innato o no específico, y el sistema adaptativo o específico. El **sistema inmune innato** es la primera línea de defensa contra organismos invasores mientras que el **sistema inmune adaptativo** actúa como la segunda línea de defensa y ofrece protección contra re-exposiciones al mismo patógeno.

Cuando padecemos una **molestia o enfermedad**, por lo general estará vinculada al **proceso de respuesta inmunológica**.

Biológicamente el **ejercicio pone en marcha una serie de reacciones celulares coordinadas** que involucran la contracción muscular, el incremento en el trabajo del sistema cardiovascular y respiratorio, así como **una respuesta neurológica, hormonal e inmunológica** que acompaña los procesos de daño, reparación y adaptación al entrenamiento.

No es sorprendente por tanto que **el exceso o el déficit de ejercicio pueda afectar nuestra salud**. En general, el sedentarismo parece reducir la capacidad funcional de nuestras defensas y nos vuelve más vulnerables

a algunas infecciones y tumores. Por el contrario, **el exceso de ejercicio**, en especial en condiciones ambientales adversas y en ausencia de una nutrición adecuada, puede **impactar negativamente en nuestras defensas** y permitir la proliferación de infecciones y alteraciones en la reparación de los órganos y tejidos.

Se ha demostrado que el ejercicio realizado a diferentes intensidades cumple una función moduladora sobre diversos sistemas, y que su acción sobre la respuesta inmune es de gran importancia.

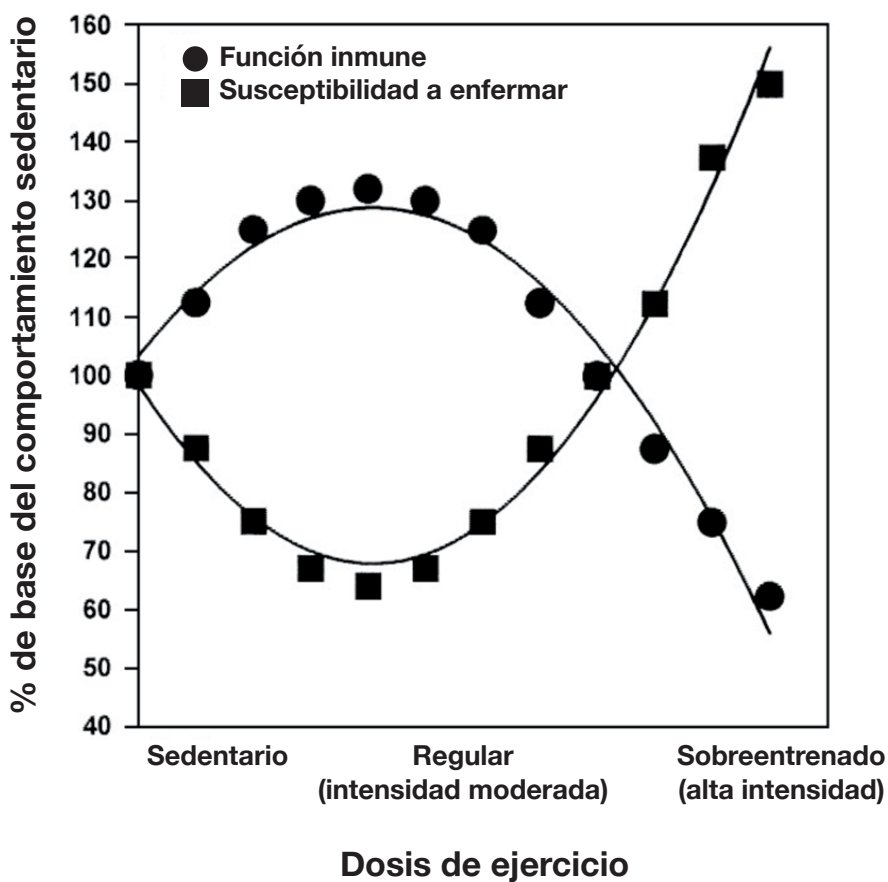
Así, desde mediados de la década de los años 80 los investigadores han analizado los **efectos particulares del ejercicio físico sobre el funcionamiento del sistema inmunológico**, tanto a corto plazo o de forma aguda (efectos tras una única sesión) como de forma crónica (tras un periodo de práctica regular de ejercicio).

Las **investigaciones iniciales** se pusieron en marcha porque algunos atletas sometidos a **regímenes de entrenamiento intensivos** presentaban una **mayor susceptibilidad** a

contraer infecciones respiratorias puntuales.

De hecho, a lo largo de las últimas décadas se ha consolidado la relación entre **el ejercicio de alta intensidad** (también de alto volumen) con **un descenso de la función inmune** en general y de las mucosas en particular, de forma que algunas pequeñas infecciones se asociaban a periodos de alto volumen o intensidad en los deportistas con gran exigencia de entrenamiento (la denominada Hipótesis de la "J" invertida de Woods et al. 1999).

Hipótesis de la "J" invertida (Woods et al., 1999)



WOODS, JEFFREY A.; DAVIS, J. MARK; SMITH, JOHN A.; NIEMAN, DAVID C. *Exercise and cellular innate immune function. Medicine & Science in Sports & Exercise: January 1999 - Volume 31 - Issue 1 - p 57-66*

Actualmente la investigación ha identificado con claridad cómo bloques de corta duración de ejercicio de alta intensidad pueden activar una depresión de la función inmune. Esta reducción en la capacidad de defensa podría activar la denominada “**ventana de oportunidad**” para que potenciales agentes patógenos atacaran nuestro organismo (en un periodo que podría ir de las 3 a las 72 horas, dependiendo de la variable a considerar, aunque normalmente toda la capacidad inmune se recuperaría en 24 horas). Además, si el descanso entre sesiones o esfuerzos es insuficiente, como puede ocurrir en la preparación de deportistas de alto nivel, esta depresión podría convertirse en crónica.

Por otra parte, la investigación también ha demostrado que **el ejercicio realizado a intensidad moderada** (del 65-80% del

consumo de oxígeno máximo) **de una manera regular** (cumpliendo o excediendo las recomendaciones oficiales de 150 min/semana), **produce una serie extensa de respuestas positivas**, incluyendo algunos efectos beneficiosos concretos sobre la capacidad de respuesta inmune frente a la infección.

Además, este tipo de práctica regular de ejercicio moderado tiene un impacto especialmente positivo en la reducción de la inflamación crónica asociada a la resistencia a la insulina, los procesos neurodegenerativos o el crecimiento tumoral. Y estos efectos se mantienen a lo largo del tiempo si la persona mantiene su compromiso con un comportamiento activo.



Como hemos visto, el ejercicio moderado y regular produce adaptaciones crónicas beneficiosas en todos los sistemas de funcionamiento de nuestro organismo y en todos los grupos de edad, pero **es en las personas mayores donde este régimen regular de ejercicio moderado puede ayudar más a mantener una salud sólida y una más que aceptable calidad de vida**, ya que contribuye a preservar tanto la función inmune como a contrarrestar los efectos adversos propios del envejecimiento.

[Consulta nuestras recomendaciones de ejercicio para personas mayores en GO fit EVERYWHERE](#)

CONSIDERACIONES SOBRE ENTRENAMIENTO Y COVID-19

Adaptado de Chevalier, MD – Cardiologist,
Blanchard, MD & Dusfour, MD – 2020.



- 1 El ejercicio físico regular es bueno para tu salud general, manejo del peso, mejorar tu estado de ánimo y tu sistema inmune contra los virus.
- 2 Sin embargo, sesiones demasiado intensas o excesivamente largas afectan a tus defensas. Esto podría incrementar el riesgo de infectarte o de empeorar una situación clínica existente, y que el virus se expanda por todo el organismo y alcance otros órganos como el corazón.

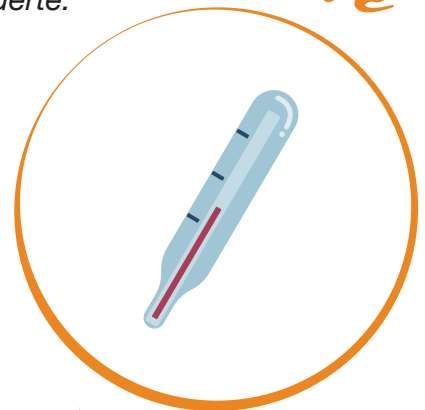
3 Incluso si te sientes bien, mide tu temperatura corporal 2 veces al día. Hazlo también cuando estés en estado febril o con tos fuerte.

4 Si tienes fiebre o has tenido fiebre, debes abstenerte de realizar ejercicio físico por un mínimo de 14 días desde que la fiebre haya remitido. Sobre todo debes contactar con tu médico.

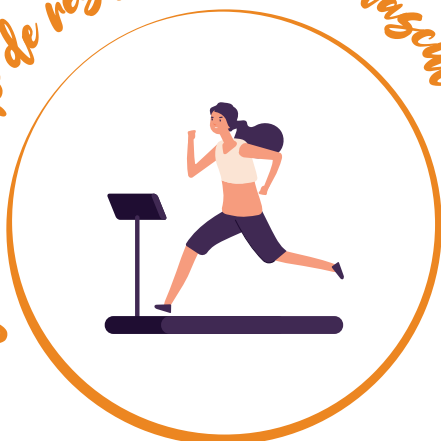
5 Si no tienes síntomas, no tomes paracetamol como medida preventiva, esto podría enmascarar la fiebre y no ser consciente de la infección.

6 Está prohibido consumir antiinflamatorios, cortisona o aspirina.

Fiebre



Entrenamiento de resistencia cardiovascular



- 7 Limita la duración de la sesión a 1 hora como máximo.
- 8 En vez de esto, puedes realizar 2 sesiones más cortas al día, con una separación entre ambas de 3 horas de descanso e hidratación.
- 9 Limita la intensidad máxima del esfuerzo al 80% de la frecuencia cardíaca máxima.

Entrenamiento de fuerza



- 10 Limita el entrenamiento de fuerza a 1 hora.
- 11 No entrenes con cargas pesadas.
- 12 No realices ejercicio hasta la extenuación.
- 13 Evita sesiones tipo "Crossfit" excesivamente intensas.

Hidratación



- 14 La deshidratación incrementa el riesgo. Asegúrate de hidratarte bien antes, durante y después de la sesión.
- 15 Es especialmente importante no vestir ropas que aumenten la sudoración.

Tabaco



- 16 Si fumas, no lo hagas 1 hora antes de realizar actividad física, ni 2 horas después.
- 17 Fumar también debilita tus defensas frente a los virus.

Signos de alarma



- 18 Los siguientes signos deberían servir de aviso para cesar inmediatamente la actividad y requerir consejo médico:
 - Dolor de pecho.
 - Incomodidad durante el ejercicio.
 - Cambios súbitos en el ritmo cardíaco (incrementos súbitos o fluctuaciones agudas y súbitas).

CÓMO CONSERVAR TU MASA MUSCULAR DURANTE LA CUARENTENA

Por Stuart Phillips, Profesor de la Universidad McMaster de Canadá

@mackinprof

Ejercicios de fuerza



1 Lo mejor que puedes hacer para mantener un músculo es realizar ejercicios de fuerza.

2 ¡Probablemente ni siquiera tengas que hacer tanto!

Una cantidad mínima –pero frecuente– de ejercicio de fuerza es una medida efectiva contra la atrofia muscular.

3 Intenta realizar ejercicios aeróbicos mezclados con ejercicios anaeróbicos que utilicen tu propio peso corporal.

Evita las sesiones demasiado exigentes.



Proteínas



4 Ingerir un poco más de proteína de alta calidad con un nivel (más) alto de leucina puede resultar de ayuda.

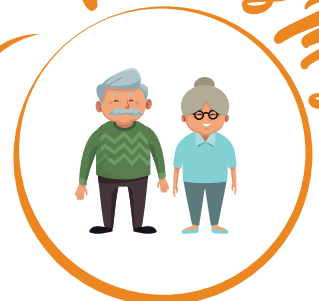
Recomendamos ingerir 20 g de proteína de suero de leche 2 veces al día entre las comidas.

5 ¡Todo esto también funciona en las personas mayores!

El ejercicio y la suplementación proteínica contrarrestan la "resistencia anabólica" de la síntesis de proteínas musculares inducida por períodos de actividad reducida en los ancianos.

¡No hay excusas!

Personas Mayores



Lávate las manos, mantén la distancia con respecto a otras personas y no corras riesgos... Realizar ejercicio sin ir a un gimnasio no es fácil, ¡pero no es imposible!

2.

¿Qué
hacer?



GO fit EVERYWHERE

nuestra propuesta GO fit para cuidarte cuando quieras y donde quieras.



Aunque nos encontramos en una situación muy singular, lo cierto es que **necesitamos amoldarnos** a ella rápidamente y mantenernos tranquilos, y con una actitud positiva, durante el tiempo que dure el confinamiento.

Nuestra mejor opción como individuos y como sociedad es **aislarnos de forma responsable** de los demás, y seguir estrictamente las indicaciones de las autoridades sanitarias mientras dure la crisis actual y hasta que se recupere el ritmo normal de nuestras vidas.

Como hemos visto en el apartado anterior, **mantener un comportamiento activo a diario y cuidar nuestra alimentación y nuestro estado de ánimo** son los pilares

fundamentales para superar este reto con garantías, reforzando nuestro sistema inmunológico y cuidando de nosotros y de los nuestros.

Aprovechemos esta oportunidad de vivir de forma distinta para redescubrir el valor de una vida activa, sana y feliz. Convierte esta aventura en un **viaje de transformación personal** para ser y sentirte **más capaz y más feliz**.

En **GO fit EVERYWHERE** tienes a tu disposición infinidad de recursos y opciones para moverte, cuidar tu alimentación y tu mente, aprender cosas nuevas, disfrutar del movimiento en familia, **descubrir nuevas formas de cuidarte y alcanzar nuevos retos**.

EN GO fit, ESTAMOS CONTIGO



<p>SESIONES VIRTUALES EN LA APP</p>	<p>EJERCICIO</p> <p>Más de 50 clases para hacerlas donde y cuándo quieras.</p> <p>Atrévete con nuestro reto WOD semanal y el entrenamiento del día.</p>	<p>CONSEJOS</p> <p>Los mejores consejos en video de la mano de nuestros expertos.</p>	<p>MINDFULNESS</p> <p>Meditaciones guiadas de nuestro experto Ismael Santos en video y en audio (Mindplace).</p>	<p>FAMILY</p> <p>Diviértete en familia con nuestras clases virtuales.</p>	<p>NUTRICIÓN</p> <p>Los mejores consejos en video de la mano de nuestros expertos nutricionistas.</p>	
<p>CLASES EN DIRECTO</p>	<p>Actividades dirigidas en directo todos los días de la semana.</p>	<p>Preguntas y respuestas que te resolveremos en directo todas las semanas.</p>	<p>Cuatro sesiones de meditación en directo a la semana. Lunes y viernes a las 9:00h y a las 21:00h.</p>	<p>Actividades dirigidas en directo para hacer en familia todas las semanas.</p>		
<p>CONTENIDO</p>				<p>Juegos para disfrutar en familia con los peques.</p>	<p>Consejos y recetas saludables para todos los días.</p>	
<p>SUPPORT CENTERS ¡EXCLUSIVO PARA CLIENTES!</p>	<p>Obtén tu entrenamiento personalizado de nuestros técnicos especialistas.</p> <p>🕒 L-V de 9:00h a 21:00h y S de 10:00h a 14:00h</p> <p>✉ gofit.everywhere@go-fit.es</p> <p>☎ 902 006 001</p>			<p>Déjate ayudar por nuestros expertos nutricionistas:</p> <p>🕒 L-V de 9:00h a 21:00h y S de 10:00h a 14:00h</p> <p>✉ apoyonutricion@go-fit.es</p> <p>☎ 902 006 001</p>		

Recomendaciones y propuestas de ejercicio semanal en función de tu perfil.

Tu menú de la felicidad GO fit...



Dependiendo de tu nivel habitual de práctica de ejercicio físico, tu condición física y tu estado de salud te proponemos a continuación **3 opciones** diferentes de ser activo a lo largo de la semana.

Hemos agrupado las diferentes propuestas bajo una denominación positiva e inspiradora.

Un viaje personal de transformación...

1. Feel Alive
(sentirnos vivos)

2. Human Performance
(desarrollar nuestro potencial)

3. Sport Performance
(superar nuestros límites)

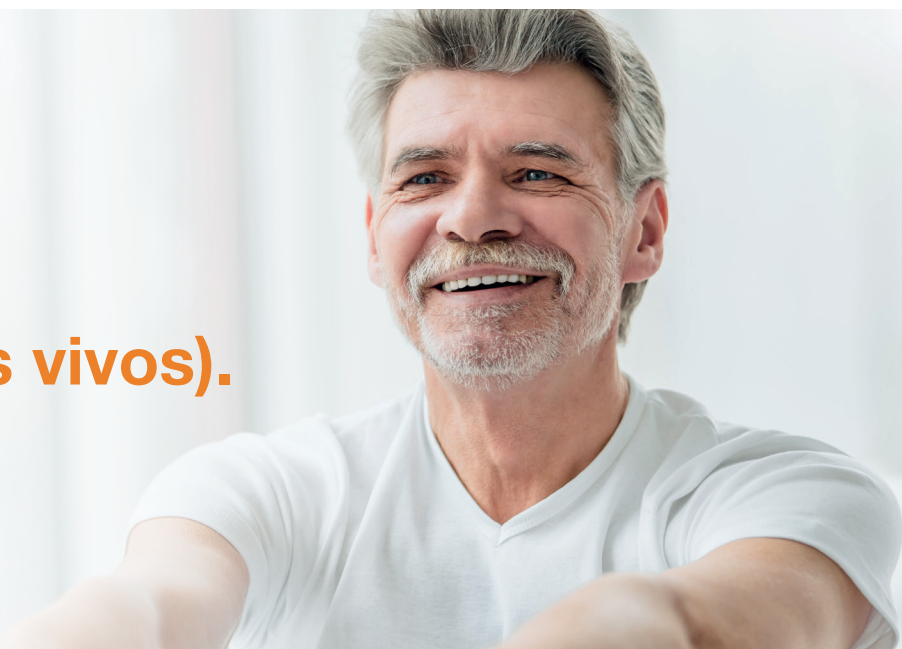
SPORT PERFORMANCE

HUMAN PERFORMANCE

FEEL ALIVE



1 Feel Alive (Sentirnos vivos).



Feel Alive es una propuesta GO fit integrando ejercicio, motivación y descanso, diseñada para **ayudarte a recuperar tu energía natural**, permitiéndote sentirte de nuevo seguro y capaz para enfrentarte a los retos de este periodo tan exigente de nuestras vidas, y volver con optimismo y fuerzas renovadas a tu actividad cuando recobremos la normalidad.

En el apartado de ejercicio nos centraremos en **desarrollar una base sólida de fundamentos de movimiento**, combinados con un trabajo

específico sobre aquellas dimensiones de la condición de salud más deficitarias habitualmente en las personas que no se mueven regularmente lo suficiente, y que es el trabajo orientado al desarrollo de la fuerza muscular y la flexibilidad, con una dosis suficiente de estímulos que activen nuestro sistema cardiovascular en distintos momentos a lo largo del día, para **mantenemos despiertos y con energía**.



Esta propuesta **Feel Alive** te va a facilitar redescubrir el placer natural e intrínsecamente humano de moverse, interactuando con los demás y tu entorno.

Te **proponemos 2 sesiones** complementarias al día de ejercicio, realizadas idealmente en dos momentos diferentes, para que te sea

más fácil **atender a tus responsabilidades profesionales y/o familiares.**

Si quieres utilizar todo el contenido virtual disponible en **nuestra app My GO fit**, una programación semanal en esta propuesta podría ser la siguiente:

Propuesta semanal Feel Alive

Sobre contenidos virtuales disponibles en nuestra app My GO fit/Virtuales

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SESIÓN 1	Espalda Sana 1	Adaptiv Zen 1	Espalda Sana 1	Adaptiv Zen 1	Adaptiv Zen 1	Pilates 1	Motrix 2
SESIÓN 2	Motrix 1	Motrix 1	Total Body 1	Motrix 1	Motrix 1	Adaptiv Zen 2	Mindfulness 1
ADEMÁS (Cada hora)	<ul style="list-style-type: none"> · Mantenerse activo · Caminar por casa en bloques de 2 a 10 minutos 						

Si prefieres realizar un programa de entrenamiento individualizado **Feel Alive** escríbenos a gofit.everywhere@go-fit.es y completa el formulario automático para que te podamos diseñar tu programa personalizado que podrás hacer también desde casa, considerando siempre tu nivel de capacidad, tus objetivos, el material del que dispones y cuánto tiempo le puedes dedicar.

Y por supuesto, llámanos a nuestro **Training Support Center** al 902 006 001 si tienes cualquier duda sobre tu entrenamiento.



2 Human Performance (Desarrollar nuestro potencial).



Human Performance es una propuesta GO fit integrando ejercicio, motivación y descanso, diseñada **para ayudarte a desarrollar al 100% tus capacidades innatas.**

Construida sobre la idea de retar de forma progresiva y sistemática a los diferentes sistemas fisiológicos del organismo, a través de propuestas e intervenciones innovadoras adaptadas a tus capacidades, los programas

Human Performance van a permitirte **redescubrir tu potencial y estimularte** a superar nuevos retos.

Human Performance está centrado en **alcanzar nuestro potencial individual** para disfrutar de la vida al máximo, contrarrestando los efectos negativos de un comportamiento insuficientemente activo y/o el paso de los años.



También en este caso te proponemos **dos sesiones complementarias** al día de ejercicio con demanda fisiológica, realizadas idealmente en dos momentos diferentes, más **una sesión de activación y/o recuperación activa**. De esta forma, te será más fácil **atender a tus responsabilidades profesionales y/o**

familiares, a la vez que asimilas también una **dosis de ejercicio diario suficiente**.

Si quieres utilizar todo el contenido virtual disponible en **nuestra app My GO fit**, una programación semanal en esta propuesta podría ser la siguiente:

Propuesta semanal Human Performance

Sobre contenidos virtuales disponibles en nuestra app My GO fit/Virtuales

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SESIÓN 1	Total Body 2	Dumbells 1	Box 2	Total Body 2	Dumbells 2	Box 2	Descanso
SESIÓN 2	TRX 1	HIIT 1	Adaptiv Zen 3	TRX 1	HIIT 1	Adaptiv Zen 3	Total Body 3
SESIÓN 3 <small>(Activación / Descanso activo)</small>	Adaptiv Zen 1	Pilates 1	Core 1	Adaptiv Zen 1	Pilates 1	Core 1	Mindfulness 1
ADEMÁS <small>(Cada hora)</small>	<ul style="list-style-type: none"> · Mantenerse activo · Alternar entre: 2x12 Sentadillas / 2x15 Push Ups · Estirar 30"/serie 						

Si prefieres realizar un programa de entrenamiento individualizado Human Performance escríbenos a gofit.everywhere@go-fit.es y completa el formulario automático para que te podamos diseñar tu programa personalizado que puedas hacer también desde casa, considerando siempre tu nivel de capacidad, tus objetivos, el material del que dispones y cuánto tiempo le puedes dedicar.

Y por supuesto, llámanos a nuestro Training Support Center al 902 006 001 si tienes cualquier duda sobre tu entrenamiento.



3 Sport Performance (Superar nuestros límites).



Sport Performance es nuestra propuesta GO fit integrando ejercicio, motivación y descanso, **para estimular y permitirte exceder tus límites**, abandonando tu zona de confort y adentrándote en un viaje de superación personal (por supuesto, con las precauciones y limitaciones que una situación como esta nos impone).

Construida sobre la idea de **estimular al máximo tus capacidades potenciales** para un determinado rendimiento deportivo, mediante la integración de programas de entrenamiento específicos, un soporte nutricional adecuado, y una serie de estrategias de recuperación y

motivación sinérgicas, nuestros programas **Sport Performance** van a permitirte redescubrir tu nuevo yo, capaz de superar retos inicialmente inalcanzables para ti.

Sport Performance está planteado inicialmente en cinco especialidades deportivas de carácter condicional:

- *Run*
- *Swim*
- *Bike*
- *Tri*
- *Cross Training*



También en este caso te proponemos **2 sesiones complementarias** al día de ejercicio con una importante demanda fisiológica, realizadas idealmente en dos momentos diferentes, **más una sesión de activación y/o recuperación activa**. De esta forma, te será más fácil **atender a tus responsabilidades** profesionales y/o familiares, a la vez que asimilas también

una **dosis de ejercicio diario** suficiente que no deteriore significativamente tu nivel de entrenamiento previo al confinamiento.

Si quieres utilizar todo el contenido virtual disponible en **nuestra app My GO fit**, una programación semanal en esta propuesta podría ser la siguiente:

Propuesta semanal Sport Performance

Sobre contenidos virtuales disponibles en nuestra app My GO fit/Virtuales

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SESIÓN 1	Bike 2	Core 3	Box 3	Bike 2	Core 3	Box 2	Bike 2
SESIÓN 2	HIIT	Total Body 4	TRX	HIIT	Total Body 4	TRX*	HIIT*
SESIÓN 3 <small>(Activación / Descanso activo)</small>	Adaptiv Zen 2	Pilates 2	Espalda Sana 2	Adaptiv Zen 2	Pilates 2	Espalda Sana 2	Adaptiv Zen 2
ADEMÁS <small>(Cada hora)</small>	<ul style="list-style-type: none"> · Mantenerse activo · Alternar entre: 2x12 Sentadillas / 2x15 Push Ups · Estirar 30"/serie 						

* Sesión opcional para facilitar un día de carga de entrenamiento menor

Si prefieres realizar un programa de entrenamiento individualizado **Sport Performance** escríbenos a gofit.everywhere@go-fit.es y completa el formulario automático para que te podamos diseñar tu programa personalizado que puedas hacer también desde casa, considerando siempre tu especialidad deportiva, tu nivel de capacidad competitiva, tus objetivos, el material del que dispones y cuánto tiempo le puedes dedicar.

Y por supuesto, llámanos a nuestro **Training Support Center** al 902 006 001 si tienes cualquier duda sobre tu entrenamiento.



3.

**24 horas
contigo**



Un día cualquiera viviendo en casa de forma diferente.



7:30 h

El despertador suena y empieza un nuevo día...

Una buena decisión para comprobar si has descansado lo suficiente es **tomarse las pulsaciones antes de levantarse**. Para ello podemos utilizar el pulso de la arteria carótida a su paso por el cuello.

Para controlar tu pulso sobre la arteria carótida, coloca los dedos índice y medio sobre el cuello al lado de la tráquea. Cuando sientas el pulso, mira tu reloj y cuenta el número de latidos en 10 segundos. Multiplica este número por 6 para obtener tu frecuencia cardíaca por minuto.

Puedes apuntar esta cifra diariamente en un pequeño block de notas en tu mesilla.

*Esta información es muy relevante para aquellos integrados en nuestras propuestas **Human Performance** o **Sport Performance** porque la denominada “bradicardia mañanera” es un indicador de capacidad funcional y adaptación al ejercicio muy positiva. Y a la vez un marcador de fatiga y recuperación insuficiente considerado como fiable (si la persona tiene 10 pulsaciones más de las habituales al despertar su descanso no habrá sido suficiente y la carga de entrenamiento de ese día debería ser menor para evitar una posible sobrecarga).*

Además, seguramente el acelerómetro de tu smartphone reciba información sobre las horas de sueño (vía aplicaciones como iHealth, Googlefit, Samsung Health, etc.) y si utilizas una pulsera o reloj con registro de movimientos podrás obtener también información sobre la **calidad de tu descanso nocturno**.

7:35 h

Al levantarte de la cama aprovecha para realizar una serie sencilla de ejercicios de estiramientos, idealmente en una colchoneta, para “desperezarte” como hacen los gatos...

[Consulta opciones de estiramiento en GO fit EVERYWHERE](#)

7:45 h

Tienes varias opciones a tu disposición para comenzar tu día con energía y vitalidad:

Realizar una sesión de ejercicio de nuestro programa **GO fit EVERYWHERE**, escogiendo aquella actividad que mejor se adapte a tu estado de ánimo y ganas (a tu propuesta de Menú de la Felicidad semanal incluidas en el apartado anterior). Si quieres empezar el día con tranquilidad puedes optar por nuestras propuestas Body Mind, y si el cuerpo te pide movimiento ¡¡por las opciones disponibles en Training o Dance!!

Plantéate la noche anterior cómo te gustaría organizar tu día siguiente respecto al ejercicio. Una buena opción es hacer ejercicio por la mañana al levantarte, o al final de tu jornada laboral en casa.

Pero también podrías ser “creativo” algún día, y realizar varios bloques de ejercicio a lo largo de la jornada.



Este planteamiento, denominado “**ejercicio intermitente**” (con pausa completa entre los bloques de ejercicio), es muy interesante para trabajar distintos componentes de la condición física en bloques específicos de corta duración, pero estímulo suficiente.

De hecho, gran parte de nuestra propuesta de clases virtuales **GO fit EVERYWHERE** está planteada con duraciones de 20 a 30 minutos para que las puedas combinar en una única sesión o en varias a lo largo del día.

Si optas por el ejercicio a primera hora y tienes niños pequeños en casa, organízate con tu pareja para definir quién se encarga cada día de preparar el desayuno. Podéis turnaros cada día y hacer saber a los pequeños quién estará “a los mandos” al día siguiente y quién se apunta a ayudarlos con el desayuno.

O bien, disfrutar de un desayuno saludable con calma, diseñado por nuestro equipo de **Nutrición GO fit** en base a tus necesidades.

Contacta con nosotros para ello en apoyonutricion@go-fit.es, contéstanos unas breves preguntas y te enviaremos una propuesta de menú saludable para estos días de vida en casa... Y si tienes dudas concretas, llámanos al **902 006 001**.





9:00 h

Ya estás listo para comenzar a trabajar desde casa, si tienes que hacerlo, o para cuidar

de los tuyos. Nuestra sugerencia es que aproveches este momento para escuchar uno de nuestros podcasts “**Mindplace**”, que te ayuden a focalizar tu atención y concentración, y/o a prepararte de cara a otro intenso día de actividad profesional y familiar dentro de casa.

9:00 h a 14:00 h

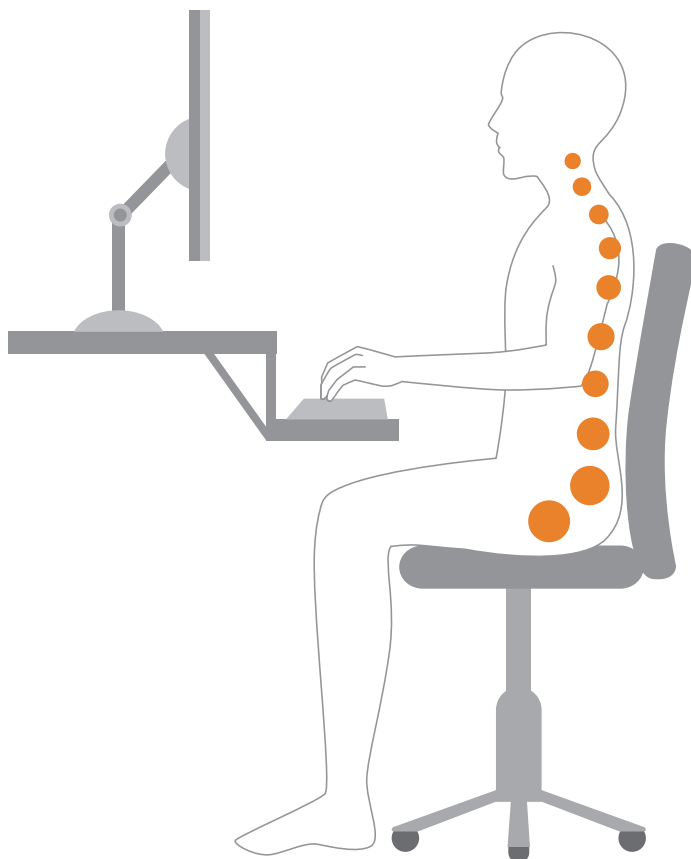
¡¡A trabajar!!

Intenta ubicarte en un espacio tranquilo y razonablemente aislado dentro de tu vivienda, idealmente con luz natural, y con un mobiliario que te permita mantener una postura cómoda y adecuada para el uso del ordenador.

Sea cual sea tu situación, si vas a pasar muchas horas sentado, intenta realizar pausas activas de ejercicio (entre 5 y 10 minutos) cada 2 horas. Para ello sigue nuestras recomendaciones concretas en la sesión incluida en **GO fit EVERYWHERE**.

También puedes seguir las recomendaciones de moverte cada hora incluidas en el Menú semanal del apartado anterior en función de tu nivel de capacidad e intereses.

Postura
correcta



14:00 h

De nuevo en la hora de la **comida** tienes otra oportunidad de disfrutar



de tiempo de calidad con tu familia y de cuidar tu alimentación.

Además del **servicio de apoyo nutricional** que te ofrecemos en el correo apoyonutricion@go-fit.es, tienes un montón de recomendaciones y consejos en nuestra web y en nuestros canales en redes sociales para que estos días sin poder salir de casa no se conviertan luego en un problema para perder un posible exceso de peso...

Organizar la comida para toda la familia sin poder salir de casa es seguramente uno de los retos más importantes de esta aventura y como tal tendrás que organizarte con tu equipo... Plantea un menú saludable y sencillo siempre que puedas, pero incorpórale alguna novedad para hacerlo diferente (en nuestra web tienes un montón de sugerencias).

Si tienes niños pequeños en casa y eres la persona que hizo ejercicio por la mañana, entonces serás el encargado de hacerte cargo de la cena para que tu pareja pueda hacer su sesión diaria también. O si decidís hacer ejercicio todos juntos, habrá que coordinarse bien para preparar la cena también en equipo.

15:00 h a 18:00 h

Vuelta al trabajo...

18:30 h

Una vez **completada tu jornada laboral**, apaga el ordenador y da un paseo por casa. Pregunta a cada miembro de tu familia cómo ha ido su día hasta el momento y qué cosas especiales o diferentes a las habituales han podido hacer hoy. Escucha con atención y disfruta sin prisas de estos momentos...

Aprovecha también para buscar compañeros dentro de casa dispuestos a acompañarte en una de nuestras sesiones de ejercicio **GO fit EVERYWHERE** ¡¡y prepárate para moverte!!



19:00 h

Cámbiate de ropa, abróchate bien los cordones de las zapatillas, **abre tu app My GO fit** y elige la sesión (o sesiones) que quieras hacer. Nuestro equipo de profesionales GO fit están contigo en todo momento...

O si prefieres vivir una experiencia única conéctate a nuestro canal **GO fit Instagram**

LIVE y únete a cientos de personas en alguna de nuestras clases en directo. Sigue nuestras redes sociales para consultar el programa de clases en directo **GO fit EVERYWHERE LIVE** cada día.

También puedes escribirnos un correo a gofit.everywhere@go-fit.es y completa el formulario automático para que te podamos diseñar **un programa de entrenamiento personalizado** que puedas hacer también desde casa. Y llámanos al **902 006 001** si tienes cualquier duda sobre tu entrenamiento...

Y cuando termines, comparte tu experiencia **#lafelicidadseentrenaencasa** a través de tus redes sociales.



- HOME
- ACTIVIDADES
- SALUD
- ENTRENAMIENTO
- CALENDARIO
- NOTIFICACIONES
- PREMIOS
- MIS CUESTIONARIOS
- MINDPLACE
- VIRTUALES
- SALIR

20:00 h

Disfruta de una buena ducha y ponte manos a la obra para **preparar una cena saludable “en equipo”**. Sigue nuestras indicaciones nutricionales y prueba platos y menús diferentes.

23:00 h

El día llega a su fin... Pero antes de irte a dormir dedica unos minutos a repasar qué has hecho en el día de hoy y a reflexionar sobre cómo estáis superando este reto en casa. Comparte tus reflexiones con tu familia y escucha de nuevo qué piensan, cómo lo sienten, qué necesitan...

23:30 h

Por último, selecciona (si te apetece) una **meditación guiada** dentro de Mindplace para inducir un sueño reparador... Y buenas noches...



Además...

Considera escribir **un diario personal (o familiar)** sobre esta aventura tan singular.

Seguramente ahora no te parezca algo que tenga mucho sentido, pero en un futuro seguro que es un gran tesoro para ti y los tuyos. Pocas veces en la vida nos enfrentamos a situaciones que transforman nuestros hábitos y costumbres de una forma tan radical, rápida y compleja como las que estamos viviendo ahora... ¡Qué momento!

Importante

Si tú o alguno de los miembros de tu familia está viviendo esta situación con ansiedad, te aconsejamos que sigas las indicaciones del **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid**, publicadas en este link:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronavirus-covid-19>

De acuerdo con estas recomendaciones, es especialmente importante que:

- Conozcas **los hechos y los datos fiables** que ofrecen los medios oficiales y científicos, y evites información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
- **Evites la sobreinformación**, estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.

4.

Controlando el riesgo



Protocolos de salida de casa.



1

Al salir, ponte una **chaqueta de manga larga**.



2

Recógete el pelo, no lles **pendientes, pulseras o anillos**. Te tocarás menos la cara.



3

Si tienes **maskarilla**, pónitela al final **justo antes de salir**.



4

Intenta no usar el **transporte público**.



5

Si vas con tu **mascota**, procura que no se roce con superficies en el exterior.



6

Lleva **paños desechables**, úsalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.



7

Arruga el pañuelo y **tíralo a la basura en una bolsa cerrada**.



8

Si **toses o estornudas hazlo en el codo**, no en las manos o en el aire.



9

Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos después.



10

Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o **utiliza gel desinfectante**.



11

No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.



12

Mantente a **distancia** de la gente.

Protocolos de entrada a casa.



1

Al volver a casa, intenta **no tocar nada**.



2

Quítate los zapatos.



3

Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.



4

Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa a lavar. Con lejía **recomendable a 60°**.



5

Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.



6

Dúchate, o si no puedes **lávate bien todas las zonas expuestas** (manos, muñecas, cara, cuello, etc...).



7

Lava el móvil o las gafas con agua y jabón o con alcohol.



8

Limpia con lejía (20 ml por litro de agua) las superficies de **lo que hayas traído de fuera** antes de guardarlo.



9

Quítate los guantes con cuidado, **tíralos** y **lávate las manos**.



10

Recuerda que **no es posible hacer una desinfección total**, el objetivo es **disminuir el riesgo**.

Protocolo de convivencia con personas en riesgo.



1

Dormir en **camas separadas**.



2

Utilizar **baños diferentes y desinfectarlo con lejía** (20 ml por litro de agua).



3

No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.



4

Limpiar y desinfectar a diario las **superficies de alto contacto** (interruptores, mesas, sillas, tiradores...).



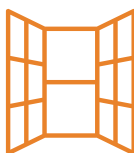
5

Lavar ropa, sábanas y toallas **muy frecuentemente**.



6

Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.



7

Ventilar a menudo las habitaciones.



8

Llamar al teléfono designado si se presenta más de 38° de fiebre y dificultad para respirar.



9

No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.

Referencias:

BOOTH, F. W., ROBERTS, C. K., Y LAYE, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–211.

ARAGONÉS CLEMENTE, M. T., FERNÁNDEZ NAVARRO, P., Y LEY VEGA DE SEOANE, V. (2016). *Actividad física y prevalencia de patologías en la población española*. Madrid: Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte. Departamento de Deporte y Salud.

EKELUND, U., STEENE-JOHANNESSEN, J., BROWN, W. J., FAGERLAND, M. W., OWEN, N., POWELL, K. E., ... Lancet Sedentary Behaviour Working Group. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*, 388(10051), 1302–10.

WOODS, JEFFREY A.; DAVIS, J. MARK; SMITH, JOHN A.; NIEMAN, DAVID C. Exercise and cellular innate immune function. *Medicine & Science in Sports & Exercise: January 1999 - Volume 31 - Issue 1 - p 57-66*
https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/1999/01000/Exercise_and_cellular_innate_immune_function.11.aspx

CAMPBELL, J.P., TURNER, J.E. (2018) *Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan*. *Front. Immunol.* 9:648. doi: 10.3389/fimmu.2018.00648

WARBURTON DER, BREDIN SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol* (2017) 32(5): 541–56.
doi:10.1097/HCO.0000000000000437

PAPE K, RYTTERGAARD L, ROTEVATN TA, NIELSEN BJ, TORP-PEDERSEN C, OVERGAARD C, et al. Leisure-time physical activity and the risk of suspected bacterial infections. *Med Sci Sports Exerc* (2016) 48(9):1737–44. doi:10.1249/MSS.0000000000000953.

WALSH NP, GLEESON M, SHEPHARD RJ, GLEESON M, WOODS JA, BISHOP NC, et al. Position statement. Part one: immune function and exercise. *Exerc Immunol Rev* (2011) 17:6–63.

WALSH NP, GLEESON M, PYNE DB, NIEMAN DC, DHABHAR FS, SHEPHARD RJ, et al. Position statement. Part two: maintaining immune health. *Exerc Immunol Rev* (2011) 17:64–103.

ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA Y DEL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS. *Recomendaciones de Alimentación y Nutrición frente al COVID-19*. Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

[Versión 1.0: última actualización: 17/03/2020]

<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA (FESNAD). *20 recomendaciones alimentarias durante la cuarentena*.

<https://www.fesnad.org/index.php?seccion=dinamico&subSeccion=noticia&idN=221>

COMITÉ CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD INTERNACIONAL DE INMUNONUTRICIÓN. *Declaración de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición con motivo de la pandemia del COVID-19* (Marzo, 2020).

<http://immunonutrition-isin.org/>

COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID. *Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz del malestar psicológico generado por el brote de coronavirus* (Marzo, 2020).

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19>

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo: Recomendaciones para la población*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2015.

MAYO X, DEL VILLAR F, JIMÉNEZ A. *Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*. Madrid, España: Fundación España Activa; 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global action plan on physical activity 2018–2030*. Copenhagen: World Health Organization; 2018.

MAYO, X., DEL VILLAR, F., IGLESIAS-SOLER, E., LIGUORI, G., MANN, S., JIMENEZ, A. *A retrospective analysis of policy development on compliance with World Health Organization's physical activity recommendations between 2002 and 2005 in European Union adults: Closing the gap between research and policy*. *BMC Public Health* (2018) 18:1081. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5986-4>

MANN, S., JIMENEZ, A., STEELE, J., DOMONE, S., WADE, M., BEEDIE, C. (2018) *Programming and supervision of resistance training leads to positive effects on strength and body composition: results from two randomised trials of community fitness programmes*. *BMC Public Health*. 18:420 DOI: 10.1186/s12889-018-5289-9

GO^{fit}
VIVE MÁS Y MEJOR

GO^{fit} LAB
HEALTH INNOVATION

Sheffield Hallam University | Advanced Wellbeing Research Centre | Universidad Rey Juan Carlos | CCAI CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE

 **ADESP**
ASOCIACIÓN DEL DEPORTE ESPAÑOL

 **CSD**
Consejo Superior de Deportes