

Fitnes pensat per a qui acaba de ser mare, a Banyoles

El mètode ha estat creat per un centre de salut de la vila
Gràcies a internet, hi participen dones de tot el món

El centre de salut Fitness Integral de Banyoles ha ideat un mètode innovador per millorar la salut de les mares que promou arreu del món. Mare radiant és una iniciativa inèdita que es pot seguir per internet o presencialment. Mare radiant parteix de l'experiència personal de Kaisa Tuominen, directora de Fitness Integral i especialista en fitnes perinatal. "Després de tenir el meu segon fill em sentia desbordada i arrossegada pel ritme de vida tan frenètic que exigeix ser mare. Fins i tot per a mi, que sóc una professional de la salut, en molts casos em trobava prioritant-ho tot menys la meua pròpia salut", explica.

Onze setmanes Per aquest motiu, juntament amb el seu marit i director del programa En forma de Fitness Integral, Xavi Garcia, van dissenyar el mètode Mare radiant. El programa té una durada d'onze setmanes, durant les quals les prop de vint mares participants de cada edició combinen sessions d'entrenament presencials col·lectives i altres d'individuals a casa: pautes d'alimentació saludable, treball emocional positiu i coaching.

A través de diferents paràmetres, les mares aconsegueixen perdre els quilos de més dels embarassos, aprenen a seguir una alimentació saludable, fan exercici físic de manera regular, canvien la mentalitat per gestionar millor l'estrès i ser més positives, i tenen més autoestima i confiança en elles mateixes.

Publicat a:

Font del document:

http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/14-salut/760317-fitnes-pensat-per-a-qui-acaba-de-ser-mare-a-banyoles.html?cca=1&piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mexSocietat&utm_source=rss&utm_medium=mexSocietat&utm_campaign=rss