

GRANADA

# Los excesos de las vacaciones traen más clientes para los gimnasios de Granada

Enero y septiembre son los dos meses del año en los que más aumenta la afluencia de personas en los gimnasios granadinos

07.09.10 - 01:43 - SOFÍA PLAZA | GRANADA.

Estamos en septiembre, el momento en el que se hacen patentes los excesos de las vacaciones. Y, en consecuencia, aumenta la clientela para los gimnasios. "Los nuevos propósitos como dejar de fumar, ir al gimnasio o hacer dieta vienen con el volver a empezar, tras Navidad y el verano", explica Esther Gil, nutricionista del gimnasio Yo10. También reaparecen las dietas milagro, que según esta doctora, "son dietas de moda y, hoy día, la que se lleva es la dieta de la proteína. Pero ese tipo de dieta no sirve, pierdes peso, sí, pero es a base de agua y masa muscular, por lo que si te relajas recuperas el peso perdido y un poco más".

El aluvión de gente nueva en los gimnasios que se produce en estas fechas muchas veces es efímero. El director de servicios de Yo10, Emilio Torregrosa, afirma que "hay un gran porcentaje de gente que viene al gimnasio sólo un período de tiempo, pero eso es un trabajo nulo". Darío Cruz, técnico de este gimnasio, opina que "la gente que de primeras hace ejercicio tiene que ir progresivamente. Si empiezan muy fuerte se asustan, y de ahí la importancia de un buen 'coaching'".

Manuel Arroyo, profesor de la Universidad de Granada, cree que, antes de ir al gimnasio, "es muy importante hacerse un análisis para que se pueda individualizar y personalizar el ejercicio y conocer las limitaciones para no producir daños en el cuerpo con el ejercicio". Este profesor asegura que "la gente que lo hace de esta manera lo agradece, porque si empiezas a perder peso y musculación no sabes las consecuencias que puede acarrear en tu organismo". Para que así el 'volver a empezar' no se convierta en un verdadero problema.

## CIFRAS

### 20%

Es el porcentaje de personas que acuden a un nutricionista tras el periodo del verano. Los kilos de más pasan factura en septiembre y la gente es consciente de ello. Para hacerlo de una manera saludable se recomienda acudir al nutricionista y no tomárselo por cuenta propia. Además, hacer ejercicio ayuda. Los gimnasios experimentan en septiembre un aluvión de clientes que quieren estar en forma.

Las dietas milagro no existen; recuperas el peso perdido y un poco más

## TAGS RELACIONADOS

excesos, vacaciones, traen, clientes, para, gimnasios, granada

## ANUNCIOS GOOGLE

### Curso Eólica en Granada

Curso de Energía Eólica en GranadaPrácticas y Bolsa Empleo. Infórmate  
www.MasterD.es/CursoEnergiaEolica

### VibroPowerProfessional®

La plataforma original®Probada científicamente  
www.mytecpower.es

### Máquina Ejercicio en Casa

¡La mejor Plataforma Profesional -Adelgázate en tu Hogar!  
vibroplate.es/Fitness\_En\_Casa

### Oposiciones Bomberos

Preparamos Oposiciones de BomberosGarantizamos Tu Aprobado. Infórmate  
CursosOposicionesBombero.com

Powered by SARENET

ideal.es

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal

Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright © Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | Mapa Web | Aviso legal | Política de privacidad | Publicidad | Master de periodismo | Visitas al Ideal

## ENLACES VOCENTO

ABC.es  
El Correo  
nortecastilla.es  
Elcomerciodigital.com  
SUR digital  
Qué.es  
La Voz Digital  
Punto Radio  
hoyCinema  
Infoempleo  
11870.com

Hoy Digital  
La Rioja.com  
DiarioVasco.com  
Ideal digital  
Las Provincias  
El Diario Montañés  
Laverdad.es  
Finanzas y planes de hoyMotor  
Autocasion  
Hoyvino