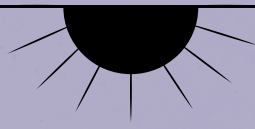


golden woman



newsletter Octubre 2025

“Vemos para movernos y nos movemos para ver” William Gibson

¡¡Holi, Holi Guerrera!!

🧠 Ciencia en movimiento

Este mes quiero compartirte un artículo muy interesante escrito por Pedro L. Valenzuela sobre cómo aumentar nuestro gasto energético en reposo.

La mayoría piensa que para quemar calorías lo importante es cuánto nos movemos, pero la ciencia nos dice que el metabolismo basal –la energía que gasta nuestro cuerpo en reposo para funciones vitales como respirar o mantener la temperatura– representa hasta un 60-70% del gasto energético total diario. Mucho más que el ejercicio (30%) o la digestión (10%).

Los estudios demuestran que:

- Con la edad y en mujeres el metabolismo basal disminuye, principalmente porque se reduce la masa muscular.
- En personas con obesidad, este descenso es todavía mayor.
- Mantener o aumentar la masa muscular ayuda a que el cuerpo gaste más energía incluso en reposo.

El dato más revelador: un meta-análisis de 22 estudios muestra que el entrenamiento de fuerza puede aumentar unas 100 kcal diarias el metabolismo basal. Puede parecer poco, pero mantenido en el tiempo equivale a una pérdida de 3 a 5 kg de grasa al año, sin cambiar nada más en tu alimentación.

En resumen: el músculo no solo nos da fuerza y funcionalidad, también es un auténtico motor de salud y prevención.

🌱 Novedad: Generación 5 de Renueva tu Bienestar

Ya tenemos nueva fecha para nuestra la **5ª edición**. Este programa de 6 semanas estará centrado en limpieza, detox y movimiento, con el foco en recuperar salud o reforzar tu prevención como muchas llevamos tiempo haciendo.

En esta edición contaremos además con **Nerea Barrón**, que llevará toda la parte de nutrición, muchas ya la conocéis y estoy segura que todas estaremos encantadas de todo lo que nos trae, así que es otra oportunidad única para seguir cuidándonos como comunidad con la mejor medicina: **la prevención y los hábitos diarios**.

Un abrazo grande,

¡Nos vemos en la esterilla!

Alba 🍷

materiales necesario para este mes utilizaremos:

- tronco 5p
- winner flow
- pelota miofascial
- pelota tamaño voleibol
- bloques de yoga
- mancuernas, kettlebel
- opcional: paralelas
- bandas elásticas

Programación:

l u n e s

Yoga&ha-tha yin - yang polaridades 🧘♀️

Una práctica más introspectiva para soltar tensiones profundas. Lo acompañaremos con la técnica de recarga pránica (4 segundos de inhalación, 16 de retención y 8 de exhalación buscando) para llegar a un estado óptimo de calma y energía.

m a r t e s & j u e v e s

Full Body&Masa muscular

Entrenamientos completos que trabajan fuerza, movilidad y fascia. Usaremos peso, pero también variantes exigentes con nuestro propio cuerpo. El objetivo: **que ganes fuerza real y aplicable a tu día a día.**

m i é r c o l e s

Suelo Pélvico&calp

Trabajaremos con la pelota, mancuernas, winner, el Tronco 5P y realizaremos cada semana el test de oxígeno (BOLT) para medir tus progresos en respiración y eficiencia energética.

v i e r n e s

HIIT&Resistencia 🔥

Alternaremos entrenamientos cortos e intensos de 20 minutos para subir pulsaciones, ganar resistencia y activar tu metabolismo al máximo.

