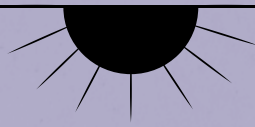


golden woman



newsletter Noviembre 2025

“Cuida tu cuerpo; es el único lugar que tienes para vivir. Jim Rohn”

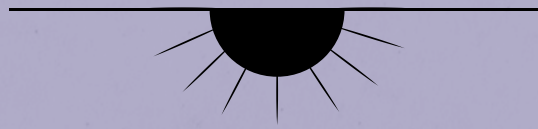
¡¡Holi, Holi Guerrera!!

Este mes te traigo un caso real de una persona que conocí hace unos días y un estudio científico sobre la alimentación y un estilo de vida saludable, no hay nada que me guste más que conocer a gente que me inspira para inspirar, valoro por encima de todo rodearme de personas que se priorizan, y quieren vivir con coherencia y salud. Hay información como esta por la que hoy mucha gente paga, y sin embargo, cuando hay coherencia y naturalidad como lo que lees aquí, se comparte y se transmite.

Mensaje:

Aupaaa Alba , te cuento como funcionó más o menos !! Procuero levantarme pronto !! 7,30 hrs , lo primero desayunar bien , un batido de varias frutas de temporada con zanahoria y remolacha cruda muy buena para el esfuerzo ,le pongo también alga spirulina y magnesio y a veces polen de abeja , después un peque bol de avena trasnochada que luego la caliento un poco y le pongo rodajas de plátano o ciruelas pasas , la avena la consumo desde 1980 me la pegaron unos australianos en canarias y ha sido uno de los mejores hábitos de nutrición que he tenido ,por lo menos para mi ,y también le añado una pequeña tortilla o huevos rotos un cafecito y a la calle ya tengo energía para todo el día , no me pide nada el cuerpo , miro el parte de olas si las tengo aquí pillo la bici y al local donde tenemos las tablas que está enfrente de la playa y si hay que moverse furgoneta y a Francia que hay muy buenos sitios o Zarautz , Motrico , Itziar etc.. si no hay olas paseo peatonal por la city a ritmo rápido y al medio día un poco de running y session de fuerza en gimnasio, me encanta también subir escaleras siempre que puedo me las subo , y muchas veces voy a un lugar que hay muchas y hago un circuito ,hace años que iba mucho a hacer snowboard entre semana hacia varios días a la semana y en pistas era un demonio 😂 hahaha y ya sobre las 18 horas aprox según el día hago algo de comer , siempre muy básico y comida real ,legumbres ,verdura ,proteína de calidad , también hago kéfir y cuando estoy fuera de casa de viaje lo congelo con leche y luego lo recupero (una maravilla) carne roja poca, pescado fresco me encanta,bonito ,atún,sardinas ,anchoas,salmón salvaje congelado y procuro 0 azúcar y mirar etiquetas y evitar procesados con aceites de baja calidad etc ,normalmente tampoco consumo alcohol excepto cuando estoy con amigos en celebraciones etc y ahí no me corto y lo disfruto y esas son más o menos mis costumbres y me van muy bien Alba !!! Pues nada a ver si te sirve esto !!!

golden woman



Comer bien para vivir mejor

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte prematura en el mundo. Pero hay una buena noticia: el estilo de vida —la forma en que comemos, nos movemos y descansamos— sigue siendo la mejor medicina preventiva.

Una alimentación desequilibrada causa más muertes que el tabaco. Según el estudio Global Burden of Disease (2017), más de 11 millones de personas fallecieron por causas relacionadas con una mala alimentación.

Los factores que más afectan a nuestra salud cardiovascular son:

- Dietas altas en sodio y bajas en cereales integrales, frutas y verduras.
- Consumo elevado de carnes procesadas, azúcares y grasas trans.

Por el contrario, los estudios más recientes —entre ellos los publicados en JAMA Internal Medicine y The Lancet— confirman que:

- ✓ Sustituir las grasas saturadas por grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas (como las del aceite de oliva, los frutos secos o el pescado azul) puede reducir el riesgo cardiovascular hasta un 25%.
- ✓ Los patrones alimentarios saludables (como la dieta mediterránea, vegetariana o DASH) reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular entre un 14% y un 21%.

El mensaje es claro: no se trata de eliminar alimentos, sino de elegir mejor.

Cuanta más comida real, más salud real.

“Los alimentos que eliges pueden ser la forma más segura y poderosa de medicina o la más lenta de veneno.”— Ann Wigmore

Cada día elegimos cómo queremos sentirnos: con qué alimentamos nuestro cuerpo, qué pensamientos dejamos entrar y cuánto movimiento le damos a la vida y de eso se trata, de hacer las cosas con coherencia y buscando el sentido de lo que hace por ti y por tu vida.

Nos vemos en la esterilla!

Goldenwoman

materiales necesario para este mes utilizaremos:

- tronco 5p
- winner flow
- pelota miofascial
- bandas elásticas de pierna y brazos
- bloques de yoga
- mancuernas, kettlebell
- opcional: paralelas, lastres

Programación:

lunes

Yoga&ha-tha ``confia en ti''



Este mes practicaremos la confianza, lo haremos a través del Sankalpa, una intención personal que nos guía durante la práctica. Aprenderás a conectar con tu propósito y a sostenerlo desde el cuerpo y la respiración. Recuerda que el yoga es unir cuerpo y mente.

martes & jueves

Full Body&Masa muscular

Entrenamientos más musculares, con repeticiones más cortas y mayor control de la calidad del movimiento. Usaremos kettlebell, mancuernas y gomas, enfocándonos en sentir la contracción, no solo en mover el peso.

miércoles

Suelo Pélvico&calp

Despierta tus glúteos.

Este mes trabajaremos la activación consciente del glúteo, fundamental para el equilibrio del CALP (complejo abdomino lumbo-pélvico) y la prevención de disfunciones.

viernes

HIIT&Resistencia 🔥

Tabatas y resistencia con kettlebell y gomas para elevar tu potencia, y tu metabolismo al máximo.

