

Adrià Geli, entrenador personal: «Aquestes són les cinc claus per perdre pes abans de l'estiu»

L'expert va compartir els seus consells sobre com arribar en plena forma física

Adrià Geli, entrenador personal: «Menjar més bé sol funcionar millor que fer dieta»

Les festes de Setmana Santa ja estan més que oblidades per a la majoria de persones, les quals ja se centren en les vacances d'estiu. Malgrat que encara queden diversos mesos, molts ciutadans ja s'han submergit en l'operació biquini 2026, per tal d'arribar en plena forma física. Per aquesta raó, des de Sport, del mateix grup editorial que Diari de Girona, ens vam posar en contacte amb Adrià Geli (Girona, 1990), entrenador personal a Padhealth Palafrugell, per conèixer quines són les cinc claus per perdre pes abans de l'estiu. Geli va començar dient que les «dietes ràpides» i els «reptes exprés» no solen funcionar, per la qual cosa va recomanar fer la següent rutina de cara a l'estiu. El primer consell que va atorgar és realitzar entrenament de força, ja que és fonamental per al metabolisme: «Treballar la musculatura ajuda a preservar i fins i tot guanyar una mica de massa muscular durant la pèrdua de pes si s'estructura bé, a més de millorar l'aspecte i augmentar la despesa energètica total». A continuació, l'entrenador personal va recomanar fer exercicis de força almenys dos dies a la setmana i així «estimular el múscul de manera eficient». «Un altre factor molt important és saber quant ens movem durant tot el dia. Per això, un objectiu més que raonable per a gran part de la població seria caminar entre 8.000 i 10.000 passos al dia», va afirmar. La tercera clau que va revelar per perdre pes abans de les vacances d'estiu és dormir, una cosa que no cansa: «Almenys, 7 hores de son de qualitat seria la meva recomanació, cosa que és fonamental per abaixar les revolucions del dia». Pocs no s'ho creuen, però Geli va apuntar que la motivació afecta directament la pèrdua de pes: «El canvi físic no passa en tres setmanes, passa quan els teus hàbits comencen a ser més forts que les teves excuses i la teva motivació». L'últim consell que va donar va ser respecte a l'alimentació: «Menjar millor sol funcionar millor que fer dieta. I la meua experiència assenyala un factor clau: l'adherència. No es tracta de menjar perfecte, es tracta de menjar de manera que pugui mantenir-se en el temps».

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/salut/2026/05/21/adria-geli-entrenador-personal-perdre-pes-operacio-biquini-dv-128901721.html>