



Cómo volver a hacer **EJERCICIO** otra vez



Las vacaciones, exceso de trabajo, una pandemia, reuniones familiares y las juntas escolares, muchas veces hacen imposible agendar una actividad más a nuestro día, sacrificando así el ejercicio.

Te mostramos 5 estrategias

para volver a ejercitarte de nuevo y mantener el hábito durante el año.

Encuentra tu verdadera motivación:

Se trata de encontrar una motivación que vaya más allá de “solo vernos bien”, iniciar examinando el <<por qué>>, pregúntate ¿Por qué debería hacer este nuevo esfuerzo? asegurándote de estar realmente enfocado y que sea una razón significativa para ti y tu salud.

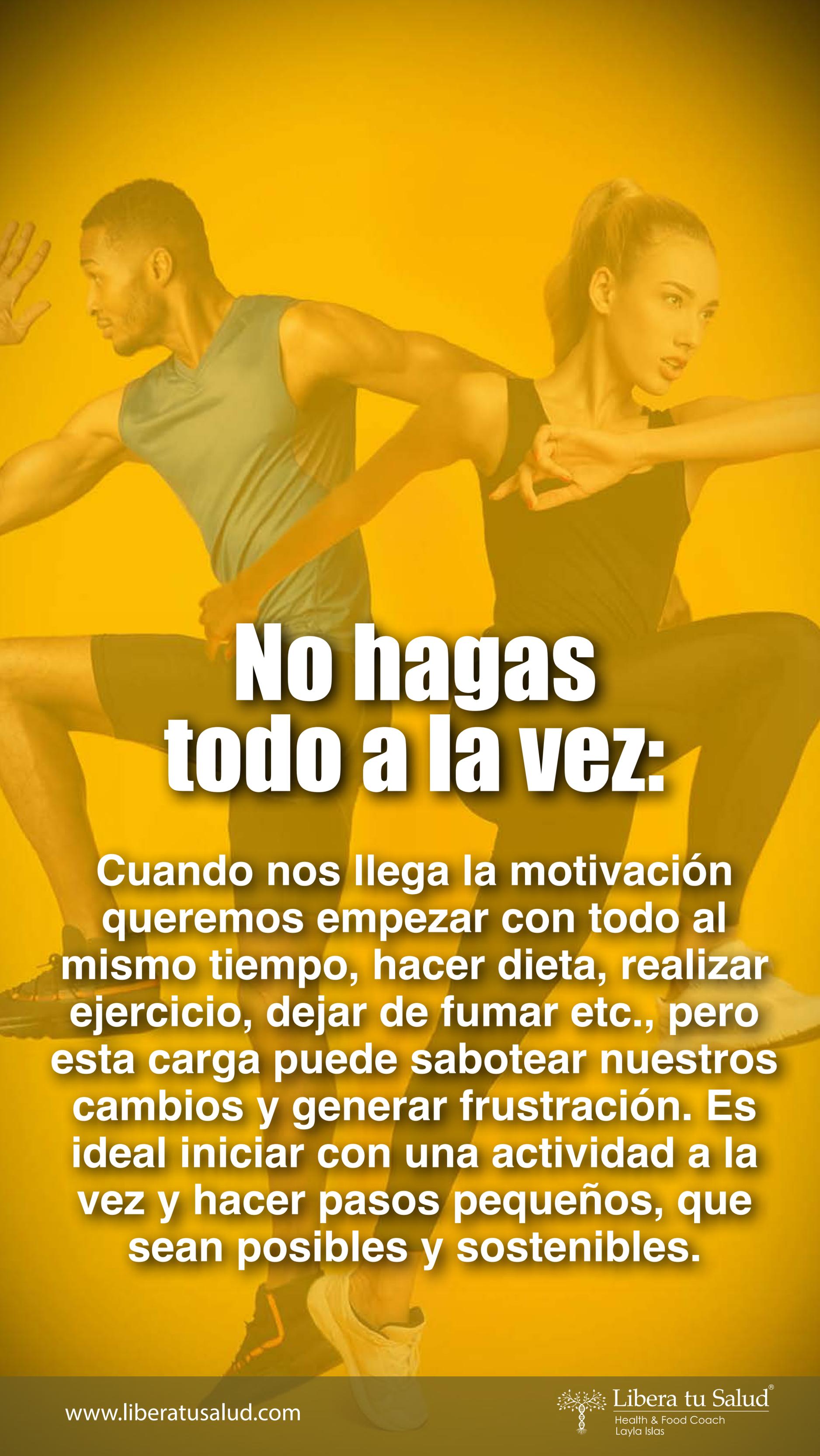
Una vez encontrada esta motivación, es recomendable que la primera parada no sea siempre en el gimnasio, sino en tu médico o quiropráctico, para asegurar que te sientas fuerte y capaz.

Sé paciente y no apresures las cosas:

El tiempo que pasamos sin hacer ejercicio, por muy poco que sea puede dificultar y afectar nuestro rendimiento, haciendo que perdamos la fuerza y musculatura ganada.

Así que si dejaste de hacer ejercicio un mes o dos, no esperes regresar “como si nada hubiese pasado”.

Te recomendamos dar un paso a la vez, empieza con unos minutos con actividades sencillas, como cardio, después ve agregando ejercicios con peso y rutinas más largas. Recuerda que según la OMS un adulto debe realizar al menos 2 horas y media, de actividad física de moderada intensidad.



No hagas todo a la vez:

Cuando nos llega la motivación queremos empezar con todo al mismo tiempo, hacer dieta, realizar ejercicio, dejar de fumar etc., pero esta carga puede sabotear nuestros cambios y generar frustración. Es ideal iniciar con una actividad a la vez y hacer pasos pequeños, que sean posibles y sostenibles.

Dale un acercamiento holístico:

En vez de contar un número de kilómetros y llamar a eso un “día entrenado”, enfócate en agregar un calentamiento, estiramientos, recuperación de calidad y de mejorar la técnica. Lo ideal es ser funcional y evitar lesiones, a menos que seas un atleta de alto rendimiento, debes empezar ganando flexibilidad y movilidad, no solo minutos o kilómetros.

Redefine tu concepto de ejercicio:

Inscribirse al gym y pasar horas de entrenamiento no siempre es lo que necesitas, podría ser más efectivo para ti ejercitarte en tu casa, con alguna rutina online o con algún amigo.

<<Piensa fuera de la caja>> y busca cómo incorporar más actividades y movimiento a tu rutina, por ejemplo: hacer squats durante los comerciales de TV, realizar un torneo de fútbol con tus hijos o amigos, aprender tango etc.

Para aprender más visita nuestro texto <<Ejercicio para la pérdida de grasa>> en la herramienta <<Cuerpo mente>>