



Todo sobre los hábitos en Libera Tu Salud

En sus marcas, listos... Iniciamos

Uno de los pilares fundamentales en el mundo del running es la creación de hábitos relacionados a la corrida y todo lo que la rodea. **Los hábitos son la base** para poder ser exitoso como corredor, tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Contamos con diversos y valiosos contenidos en nuestras herramientas, relacionados al tema de hábitos, aquí te dejamos una lista con sus ligas.

¡No dejes de visitarlos y explorar nuestra página!

En esta guía aprenderás:

-  Las ligas de varios artículos de nuestra página, relacionados a los hábitos
-  Motivación para crear nuevos hábitos



1. Descubre cómo tus hábitos crean tu realidad

En este artículo podrás descubrir cómo los hábitos tienen el poder de crear tu realidad, ya que por más pequeños que parezcan, si realizamos la suma de cada uno de ellos, tendremos como resultado nuestra rutina diaria.

Liga:

<https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/descubre-como-tus-habitos-crean-tu-realidad?pos=1&sid=5821f519a&ss=r>



2. Los 6 hábitos para mantenerte saludable todo el año

¡Llegó el momento de crear hábitos relacionados con tu salud!

Aquí encontrarás 6 maneras para que logres el propósito de mantener buenos hábitos.

Liga:

<https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/los-6-habitos-para-mantenerse-saludable-todo-el-ano?pos=1&sid=575f315e3&ss=r>



3. ¿Qué son los hábitos?

Te respondemos esta pregunta y muchas otras más sobre los hábitos en estas dos guías rápidas.

¡No dejes de consultarlas!

Liga:

https://liberatusalud.com/blogs/cuerpo-mente-espiritu/que-son-los-habitos?_pos=3&_sid=b6812d743&_ss=r



4. 3 hábitos que puedes hacer desde hoy para vivir más años

Correr tiene como beneficio que aumenta tu longevidad. Combinarla con otros hábitos puede aumentarla mucho más.

¡Descubrelo en este artículo!

Liga:

https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/3-habitos-que-puedes-hacer-hoy-para-vivir-mas-anos?_pos=1&_sid=1b4a316b9&_ss=r

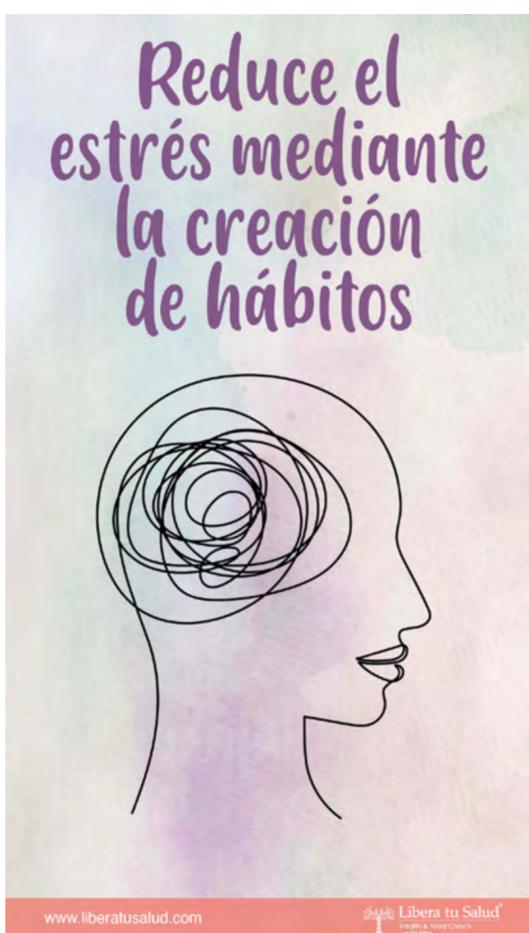


5. Controla tus hábitos, no dejes que tus hábitos te controlen

Establecer hábitos positivos en nuestra vida es fundamental, así como aprender a identificarlos y mantenerlos
¡No vivas en piloto automático!

Liga:

https://liberatusalud.com/blogs/vida-diaria/controla-tus-habitos?_pos=1&_sid=99970c6aa&_ss=r



6. Reduce el estrés mediante la creación de hábitos

En esta guía tenemos para ti, 5 hábitos que puedes adoptar diariamente para reducir los altos niveles de estrés.
¡El ejercicio es uno de ellos!

Liga:

https://liberatusalud.com/blogs/vida-diaria/reduce-el-estres-mediante-la-creacion-de-habitos?_pos=1&_sid=02f40f0b3&_ss=r



7. 6 claves para lograr un hábito

En este artículo podrás encontrar la forma de tener un buen método y la orientación adecuada para adoptar hábitos saludables. ¡Te sorprenderá!

Liga:

https://liberatusalud.com/blogs/vida-diaria/6-claves-para-lograr-un-habito?_pos=1&_sid=d9954bdcc&_ss=r



8. 4 simples pasos para crear hábitos efectivos

James Clear, propone que todos los hábitos se basan en 4 simples leyes. ¡Descúbrelas en este artículo!

Liga:

<https://liberatusalud.com/blogs/vida-diaria/4-simples-pasos-para-crear-habitos-efectivos-1>



9 Recomendaciones: Hábitos atómicos

¿Quieres leer un libro excelente sobre hábitos? Lee nuestra recomendación del autor James Clear, ¡te sorprenderá!

Liga:

https://liberatusalud.com/blogs/recomendaciones/habitos-atomicos?_pos=1&_sid=c7978e9d6&_ss=r

No olvides...

Construir buenos hábitos es la base para todo lo que hacemos, incluyendo correr.

Son esas pequeñas acciones que nos dirigen y guían un poco más cerca de nuestras metas. No te pierdas todos los contenidos que tenemos para ti... pronto, serás un master en desarrollar nuevos hábitos, dejar atrás los viejos y acercarte más a tus metas.

Libera Tu Salud te acompaña en la formación y transformación desde la raíz de tus hábitos.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.