

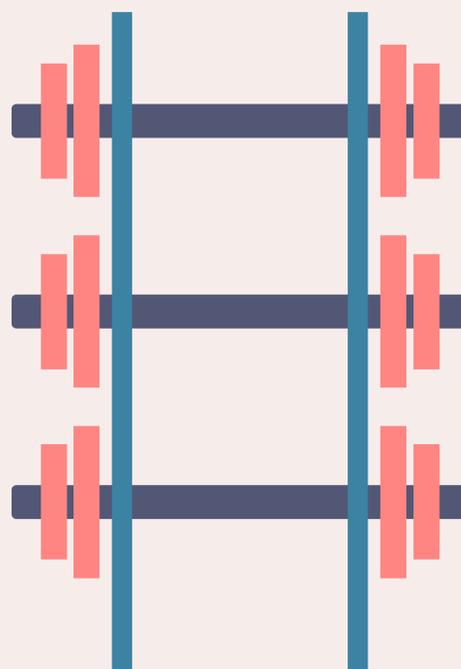
Disfruta del ejercicio después de los 40s





Con el paso de los años, comenzar a hacer ejercicio y mantenerse activo, puede llegar a volverse cada vez más complicado.

Sin embargo, conocemos la importancia de realizar algún tipo de actividad física durante cualquier etapa de la vida, y no es sorpresa que esta aumenta conforme vamos envejeciendo.



Al alcanzar cierta edad, especialmente como mujeres, el funcionamiento de nuestro organismo, comienza a cambiar y sus procesos se vuelven más lentos.

El cuerpo comienza a acumular grasa de manera más fácil, nuestra densidad mineral ósea disminuye y perdemos músculo. **Pero, no hay que temer, porque el ejercicio es una herramienta que puede ayudar a contrarrestar todos estos cambios y brindar beneficios, como:**

Disminuir
el riesgo
de
enfermedades

Mejorar
la salud
mental

Mejorar la
memoria y
capacidad
cognitiva

Brindar
longevidad

Libera Tu Salud, te brinda los siguientes tips clave para poder disfrutar más de tus siguientes entrenamientos, ser constante y así obtener los beneficios que el movimiento puede brindarte...

1

Cambia la manera en la que ves el ejercicio:

Deja de pensar en el ejercicio como un “tengo que” y cambialo por un “mi cuerpo me permite hacer ejercicio”.

El movimiento, no es una tarea y al adoptarlo como parte de tu identidad y comenzar a verlo como un momento en el día que te permite despejarte y llenarte de energía, te dará la motivación que necesitas aún cuando sientas que no hay.

2

Establece una meta y comienza lento:

Establecer objetivos pequeños y alcanzables, te puede proporcionar una sensación más rápida de logro y confianza en tí mismo, recordándote de lo que eres capaz y brindándote más motivación para continuar moviéndote.

3

Hazlo acompañado

Estudios comprueban que es mucho más fácil motivarse y empujarte a cumplir tus metas cuando no estás solo.

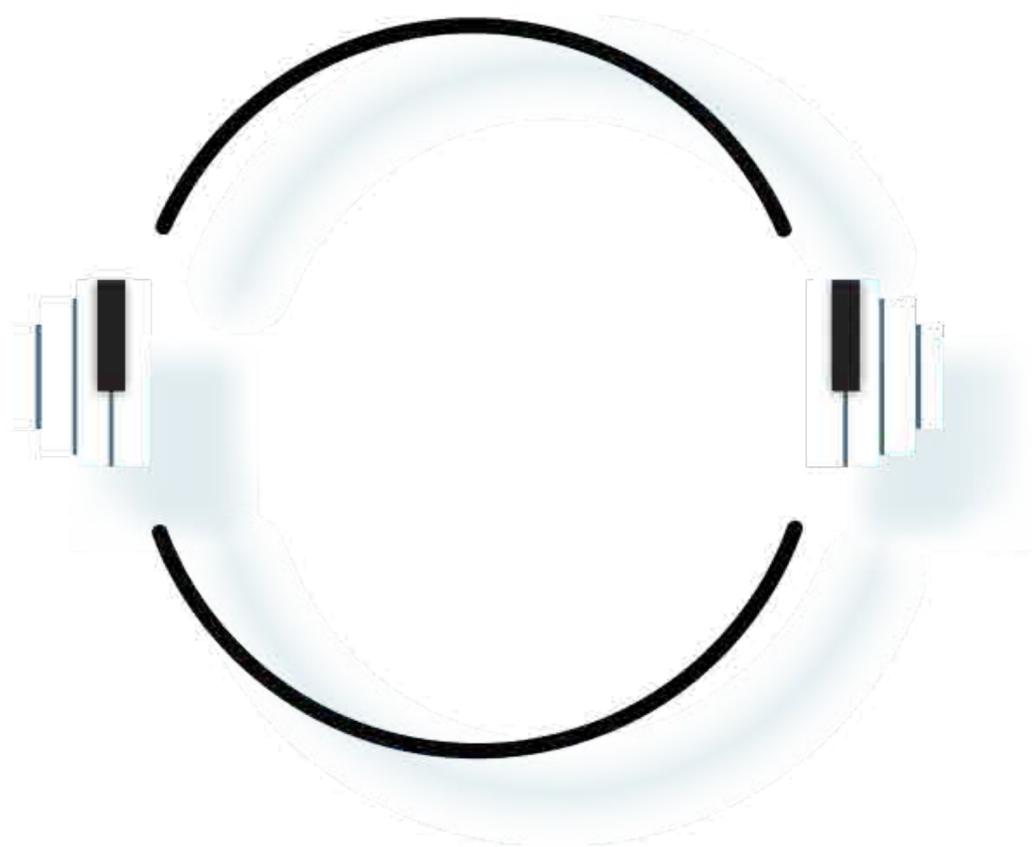
Haz de tu ejercicio una actividad social también y reúnete con tus personas preferidas.

4

Arma una buena playlist:

La música puede ayudarnos a sentir ese boost de energía que buscamos cuando nos falta motivación para terminar nuestro ejercicio, o simplemente para disfrutar del mismo y que el tiempo pase más rápido.

A su vez, puede mejorar tu estado de ánimo y hacer que el ejercicio que realizas se sienta más sencillo. Así que arma tu playlist con tus canciones energizantes preferidas y prepárate para cumplir tus objetivos.



5

Hazlo acompañado Enfócate en cómo te sientes después:

Es más fácil motivarnos a hacer algo cuando nos enfocamos en lo que nos da a corto plazo, así que, ¡enfócate en la energía que te da moverte, en las endorfinas que te brinda y en esa sonrisa que se pinta en tu rostro una vez que terminas!

El ejercicio debe disfrutarse, para eso es necesario adaptarlo a ti y a la etapa de vida en la que te encuentres, para así poder ser consistente y volver el ejercicio un hábito. Si quieres saber cuál podría ser el adecuado para ti, dependiendo de tu edad, te invitamos a leer nuestras fichas tip de vida diaria, donde encontrarás las guías para después de los 40 's.

Libera Tu Salud,
transformandote desde la raíz.