



¿CÓMO HACER DEL EJERCICIO UNA RUTINA EN EL 2024?

Incluir el ejercicio en tu vida diaria no sólo mejora tu salud física, también es una poderosa herramienta para tu bienestar general. **El desafío no radica en comenzar, sino en mantener esa rutina.** Te enseñamos algunas formas de integrar el ejercicio en tu día a día este año.

- **Elige actividades que te agraden.** Desde caminatas vigorosas, hasta sesiones de yoga, encuentra ejercicios que disfrutes.
- **Diversifica tus rutinas.** Incorpora actividades aeróbicas, ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad. Por otra parte, garantiza un desarrollo completo, fortaleciendo no sólo los músculos, también mejorando la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad.
- **Comienza gradualmente.** Incluso bloques de 10 minutos de ejercicio son beneficiosos. Con el tiempo, aumenta gradualmente la duración y la intensidad para alcanzar los niveles recomendados para tu edad y condición física.
- **Establece metas alcanzables.** Desafíate, pero con expectativas realistas. Celebra tus logros, grandes o pequeños. Premiarte por alcanzar tus metas puede ser una excelente motivación para seguir adelante.
- **Ejercítate de manera segura.** Utiliza el equipo apropiado y escucha a tu cuerpo. Evita exigirte de más y cuida tu postura para prevenir lesiones.
- **Planifica tus sesiones de entrenamiento.** Organiza tus actividades para asegurarte de que el ejercicio se ajuste a tu día. La consistencia es clave. Mantén un horario regular y comprométete con él.
- **Recompénsate al alcanzar tus metas.** Las recompensas pueden ser desde pequeños placeres, hasta adquirir nuevo equipo de entrenamiento.

Hacer del ejercicio una rutina este 2024 fortalecerá tu cuerpo, al tiempo que nutrirá tu bienestar mental y emocional.

Encuentra actividades que te emocionen y disfruta del viaje hacia una vida más activa y saludable. ¡Es momento de mejorar tu salud!

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

