



LOS 10 MEJORES TRUCOS MENTALES

PARA EMPEZAR A
HACER EJERCICIO



LOS 10 MEJORES TRUCOS MENTALES PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO

Es evidente que el ejercicio tiene beneficios mentales, físicos y para la salud.

Cuando haces ejercicio, puedes mejorar tu estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades y dormir mejor.

El ejercicio incluso puede ayudarte a vivir más tiempo.

Sin embargo, si el ejercicio aún no forma parte de tu rutina, puede ser difícil comenzar a incluir actividad física adicional en tu vida.

Y después de comenzar... **¿cómo podrás mantener el ejercicio de forma que genere resultados duraderos?**

Considera estos beneficios del ejercicio, así como algunos consejos para crear una rutina de actividad física sostenible...

Beneficios del Ejercicio:

1. Ayuda a prevenir el aumento de peso o a mantener la pérdida de peso.
2. Ayuda a prevenir problemas de salud como la presión arterial alta, la diabetes, la depresión y la ansiedad.
3. Mejora tu estado de ánimo.
4. Ayuda a controlar el azúcar en sangre y la insulina.
5. Aumenta la energía.
6. Mejora tu sueño.

Utiliza estos consejos para ejercitarte de forma constante y obtener resultados duraderos:

1. Empieza con dos minutos.

Cuando comienzas algo nuevo como el ejercicio, es mejor que sea lo más fácil posible para empezar. Limitar tus primeras sesiones a solo dos minutos te ayudará a crear el hábito y adaptarte a una rutina de ejercicio.

2. Haz que sea fácil ejercitarte.

El mejor truco mental para hacer ejercicio es facilitar el proceso. De esta forma, cuando llegue el momento de entrenar, ya habrás eliminado barreras.

- Establece una hora y lugar específicos para hacer ejercicio.
- Coloca tu ropa deportiva en un sitio visible y accesible.
- Prepara tu comida, zapatos e hidratación la noche anterior.



3. Vincula el ejercicio con algo que ya haces diariamente.

Puedes combinar el ejercicio con una actividad que ya forme parte de tu rutina diaria:

- Camina o corre al trabajo.
- Ve corriendo a hacer tus mandados.
- Escucha un audiolibro o pódcast mientras haces ejercicio.
- Haz ejercicio mientras ves tu programa de televisión favorito.
- Usa las escaleras en lugar del ascensor.

4. Comparte tu meta de ejercicio con alguien que te motive.

Los estudios sobre motivación muestran que las personas que cuentan a sus amigos, familiares o compañeros de trabajo sus metas tienen más probabilidades de lograrlas. Informar a otros sobre tus objetivos puede inspirarte a tomar acción.

5. En lugar de pensar que el ejercicio es algo que debes hacer, piensa en él como algo que quieres hacer.

Cuando ves el ejercicio como una obligación, te privas de disfrutar el proceso.

6. Elige la constancia sobre la intensidad.

¿Qué sucederá cuando te sientas estresado, enfermo o lesionado?

Para evitar el agotamiento y la pérdida de motivación, prioriza la constancia en lugar de seguir un plan rígido del tipo “todo o nada”.

7. Acepta el progreso por encima de la perfección.

Tu camino hacia el bienestar físico no será lineal. Si te enfocas demasiado en ser perfecto, corres el riesgo de sentir que no estás avanzando en absoluto. Si crees que no progresas, te será difícil mantener la motivación. ¡Cualquier progreso es positivo!

LOS 10 MEJORES TRUCOS MENTALES PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO

8. Piensa en los beneficios.

Los estudios también demuestran que el cambio permanente proviene de recordarte los beneficios asociados con tus objetivos.

- ¿Qué beneficios obtendrás al alcanzar tus metas de fitness? Tal vez ganes más energía, pierdas peso o te sientas más seguro de ti mismo.
- Recuerda por qué decidiste empezar a hacer ejercicio en primer lugar

9. Recompénsate.

Una recompensa te ayudará a entrenar tu cerebro para que asocie el ejercicio con algo positivo, lo que te motivará a seguir adelante.

El ejercicio puede aportar grandes beneficios a tu vida.

No temas empezar poco a poco mientras incorporas el ejercicio a tu rutina diaria.





**PARENTS
STEP AHEAD**

PADRES UN PASO ADELANTE™