

GUÍA DE SENTIDO COMÚN PARA HACER EJERCICIO Y MOVERSE MÁS

Haz actividades que te gusten. No siempre esperes disfrutarlas.

Considéralo como **una inversión en ti mismo/a**, en tu salud y en tus niveles de dolor. Hazlo por ti, no porque alguien te lo diga.

La actividad física **no es solo ir al gimnasio**, intenta estar activo de muchas otras maneras: Deporte, aficiones/hobbies, caminar o, por ejemplo, simplemente no utilizando las escaleras mecánicas.

Considéralo como **un tiempo exclusivo y de calidad para ti**, fuera del teléfono, el trabajo, la familia, etc.

El objetivo no es siempre mejorar la forma física sino **crear confianza en tu propio cuerpo**. Las medidas de aptitud física son secundarias.

Las personas que hacen ejercicio regularmente suelen tenerlo como prioridad. Sin embargo, tampoco es necesario que sea tu preferencia principal.

Recuerda **lo bien que te hacía sentir** moverte en ocasiones anteriores.

No se trata de alcanzar un determinado nivel de aptitud física... **disfruta del viaje** y no te centres solo en el destino.

Estar en forma se logra de modos diversos: **no dejes que nadie te diga que lo que estás haciendo es inútil, ni que te indique el modo "correcto" de hacerlo.**

Aprende qué es lo que te hace sentir bien y lo que no y adáptate en consecuencia. Por ejemplo: la duración, la intensidad, etc. **¡Crea confianza en tus habilidades!**

No todos los entrenamientos tienen que ser geniales. De hecho, no muchos van a serlo... y eso no es un problema.

No tengas miedo de pedir ayuda o consejo si es necesario.

Aspira a 3 veces por semana. Algunas veces 2 y otras 4 **¡Que tu promedio sea de 3!**

Es importante conseguir que los que te rodean no obstaculicen tu camino, que te respalden y te motiven.

No existe una dosis mínima, solo intenta ir aumentando la intensidad, la frecuencia y la duración progresivamente.

No te compares con los demás, ni en salud, ni en forma física, solo importas tu.

Si te sientes mal, reduce la actividad, si te sientes bien, aumentala.

Permítete una recuperación adecuada y no te preocupes si te pierdes una sesión por estar ocupado o por sentirte estresado.

Al menos una vez a la semana, trabaja tu fuerza y la sensación de "quedarte sin aliento". Es necesario ser capaz de gestionar estas situaciones.

Sé una influencia positiva para otras personas en su propio viaje.

