

Mantener la determinación



Si bien es cierto que es importante el entusiasmo cuando se comienza un programa de acondicionamiento físico, es igual de importante asegurarse de que haya motivación y determinación mientras dure el programa. Nadie quiere experimentar agotamiento y dejar sus metas de acondicionamiento físico antes de empezar a hacer cambios positivos en su estilo de vida.

Alcance sus objetivos

Con el ejercicio y una dieta saludable, serán menos las posibilidades de sufrir una enfermedad crónica, y además, ¡aumentará la fuerza física, tendrá más energía y se verá mejor! Estas son grandes razones para darse el regalo de la salud. Y tenga presente que los beneficios del ejercicio y de una buena dieta no son solo para usted; también les está dando un regalo a sus seres queridos.

Para ayudarle a mantener la determinación de cumplir sus metas de salud y de estar en forma, no olvide darse tiempo después de hacer ejercicios energéticos para permitir que su cuerpo se recupere. Controle el tiempo

de sus actividades y evite tratar de hacerlo todo de una vez. Asegúrese de descansar bastante y variar la rutina de sus ejercicios para mantenerse motivado.

Otra manera de mantener la determinación es llenar una Hoja de compromiso de Texercise.

Cuélguela en un lugar visible para que sirva como recordatorio motivacional diario para continuar el sendero hacia una mejor salud.

¡Estos consejos, junto con su entusiasmo, le ayudarán a permanecer determinado y empezará a ver los resultados!

¡Visite www.texercise.com!



