

YA HE EMPEZADO... ¡A VER CUÁNTO DURO!

Una vez empezado a hacer ejercicio hay un obstáculo importante que debes tener en cuenta: CONTINUAR. Aquí tienes algunas sugerencias que te pueden ayudar a continuar con el ejercicio hasta que se convierta en algo tan automático como comer o dormir:

1. La graduación es la clave: empieza por poco. No te agotes nunca. Si al terminar te sientes enfermo, muy dolorido o exhausto, es señal de que has sobrepasado los límites. Hacer ejercicio ha de ser algo agradable no una tortura.
2. Registra tus progresos diarios y semanales. Comprueba mensualmente tu peso y presión sanguínea.
3. Felicítate a ti mismo por realizar aquellos objetivos que te has impuesto. Concédete pequeños premios como comprarte algo, ir al cine...
4. Fíjate en las recompensas del ejercicio. Observa cómo te sientes relajado, lleno de energía, fresco y cómo ha mejorado tu concentración y descanso nocturno.
5. Busca apoyo en tu familia o amigos, diciéndoles los objetivos que piensas alcanzar.
6. Recluta miembros de tu familia o amigos para hacer ejercicio.
7. Asiste a alguna clase, a alguna actividad organizada.

“HAZ ALGO AHORA, PORQUE AHORA ES TODO LO QUE TIENES” Og Mandino

Contra el estrés... PRACTICA ALGÚN TIPO DE EJERCICIO



El ejercicio es una de las formas más sencillas y efectivas de reducir el estrés, constituyendo una descarga natural para el organismo cuando éste se encuentra en el estado de excitación que representa la respuesta de estrés. Después de realizar ejercicio, el organismo vuelve a su estado normal de equilibrio, produciendo en el individuo la sensación de sentirse fresco y relajado.

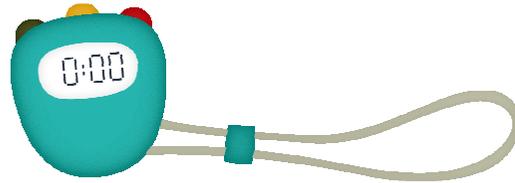
¿QUÉ EJERCICIO REALIZAR?

En primer lugar, tienes que elegir una actividad que te guste de verdad, porque así estarás motivado para realizarla durante más tiempo. Cuando realizamos una tarea que nos gusta, ponemos mayor interés y lo hacemos durante más tiempo y con mayor frecuencia que cuando hacemos alguna actividad que nos suscita poco interés.

Si eres una persona extremadamente competitiva o estás muy estresada realiza preferentemente actividades físicas que no prevean competición.

Adecúa el nivel de intensidad a tu edad y estado físico.

¿CUÁNTO?



La frecuencia ideal estará determinada por el tiempo del que dispongas, pero en cualquier caso, aunque sólo sean sesiones de breve duración, hacer ejercicio todos los días es beneficioso.

Por lo general, se recomiendan al menos tres sesiones de entrenamiento a la semana.

Si tienes la posibilidad, intenta moverte lo más que puedas, caminando o utilizando la bicicleta para ir a trabajar, hacer la compra y moverte por la ciudad.

PARA NO HACERTE DAÑO

- ▶ Utiliza el equipo apropiado
- ▶ Dedica cinco minutos de calentamiento en los ejercicios aeróbicos y de tres a cinco minutos más para enfriamiento
- ▶ No hagas ejercicio cuando estés enfermo
- ▶ No hagas ejercicios hasta por lo menos dos horas de una comida copiosa, y no comas hasta una hora después de haber terminado el ejercicio
- ▶ Evita fumar, sobre todo después de hacer realizado ejercicio
- ▶ Evita cualquier cambio brusco de temperatura después del ejercicio



¡NO TENGO TIEMPO!

“Tengo prisa” “Sé que tendría que hacer ejercicio pero mis obligaciones no me lo permiten”, “Antes tengo que hacer cosas más importantes”... si estos pensamientos te resultan familiares es que hacer ejercicio se encuentra en el último lugar de tu lista de prioridades. Sustituye “No puedo” por “He elegido no hacerlo”.

Si hacer ejercicio es algo realmente importante para ti, buscarás tiempo en tu vida para hacerlo. Ten presente que como persona ocupada que eres, el ejercicio representa una descarga esencial para tus prisas diarias. Sin ejercicio, te irás sintiendo más tenso, cada vez menos en forma y cada vez con menos energía física. Tu capacidad de afrontar tensiones de una vida tan ocupada correrá serio peligro.