

### Transcripción

En los primeros días y semanas al comenzar una rutina de ejercicio, usted empieza a notar los beneficios de salud y simplemente se siente muy bien. Pero a medida que pasan las semanas, usted puede comenzar a sentir que su motivación disminuye.

Por muchas razones diferentes, puede ser difícil mantener el ejercicio como parte de su rutina diaria. Pero el ejercicio es de por vida. Usted no verá resultados a largo plazo si se rinde. Por lo tanto es clave mantenerse motivado.

En primer lugar, contemple sus objetivos. ¿Son realistas y alcanzables? ¿O ellos lo hacen sentir a usted frustrado y abrumado? Si usted siente que no está alcanzando sus objetivos, puede ser el momento de volver a evaluar y cambiar su plan. Esté bien que realice cambios en sus objetivos; especialmente si eso le ayuda a usted a conseguirlos. Pero recuerde, incluso las pequeñas victorias son razones para sentirse bien con usted mismo.

Y lo siguiente, ¿Usted se está divirtiendo? Es importante elegir una actividad que usted disfrute porque cuanto más la disfrute, más fácil será convertirla en una rutina.

Trate de escuchar música o audio libros o mire su programa favorito de televisión mientras usted hace ejercicio.

Tal vez sea el momento de cambiar el lugar donde usted hace ejercicio. Si por lo general camina en la cinta, trate de caminar en su vecindario. ¿Quién sabe? Usted quizás pueda incluso caminar más sin darse cuenta.

O quizás usted necesita cambiar un poco. Usted no querría tomar la misma comida para cenar todas las noches, ¿por qué querría hacer el mismo ejercicio todos los días? Trate de introducir nuevos tipos de ejercicio en su rutina para eliminar el aburrimiento.

Invite a un amigo o a un miembro de la familia a hacer ejercicio con usted para motivarse mutuamente.

*"Tengo un amigo Larry. Él tiene un Fitbit. Y un día me envió un correo electrónico que decía, 'tengamos un reto: cuantos pasos podemos hacer en una semana.' De esa manera aumenté mis caminatas."*

¡El apoyo de la familia y de los amigos es grandioso! Pero si usted todavía está teniendo dificultades, es posible que usted desee reunirse con un entrenador personal o su proveedor del cuidado de la salud. Ellos pueden sugerirle maneras de hacer su entrenamiento menos laborioso y más divertido.

Muchas personas encuentran que es útil llevar un registro. Usted puede mantener un registro en su computador, su tableta o el bloc de notas. Mantenga un registro cuando usted estuvo activo, lo que hizo, por cuánto tiempo y cómo se sintió después. Este registro le ayudará a usted a ver su progreso. Y cuando vea lo lejos que ha llegado, usted querrá seguir avanzando.

Los rastreadores de su estado físico también son una gran manera de mantener un registro de sus éxitos. Muchos le pueden enviar a usted alertas cuando cumple un objetivo personal, una

excelente manera para mantenerse motivado.

*"Fue maravilloso cuando llegué a los 10,000 pasos y vibró en mi brazo. Fue como toda una celebración."*

Cuando logre alcanzar una meta, recompénsese usted mismo. Regálese una recompensa saludable, como un nuevo libro o unas zapatillas nuevas para correr.

Y por último, ser flexible. Si usted olvida su sesión de ejercicio por cualquier razón, no piense en ello como un fracaso. A veces la vida se interpone en el camino. Simplemente vuelva a entrenar tan pronto como usted pueda.

El ejercicio es bueno para usted. Pero mantener la motivación puede ser difícil. Recuerde: dele un vistazo a sus objetivos y haga un cambio si usted lo necesita; diviértase haciendo ejercicio; encuentre apoyo; haga seguimiento a su actividad; recompénsese usted mismo y sea flexible. Usted está haciendo grandes cosas para su cuerpo y su salud. ¡Siga así!