



Mira el video

Mantener la motivación en su camino hacia el buen estado físico



Descripción general

Una de las partes más difíciles de un plan de entrenamiento físico es mantener la motivación. Cuando pierde la motivación, pronto se desvía del camino. Y es posible que acabe perdiendo los logros conseguidos. He aquí algunos consejos que le ayudarán a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico.

Fíjese objetivos que pueda lograr

En primer lugar, fíjese metas que realmente pueda alcanzar. Si sus objetivos son demasiado difíciles, usted corre el riesgo de frustrarse y darse por vencido. Empiece por algo pequeño. Luego, a medida que mejore su resistencia y su salud general, establezca objetivos más ambiciosos.

Lleve un control de sus progresos

Lleve un registro de sus progresos. Si corre, por ejemplo, anote el tiempo y la duración de todas sus carreras. Con el tiempo, seguramente observará que corre a un ritmo más rápido o distancias más largas. Ver un registro de los progresos puede hacer que uno se sienta realmente bien consigo mismo.

Recompénsese por el éxito

Y no se olvide de recompensarse cuando se lo merezca. Cuando logre un objetivo, haga algo agradable para usted. Puede ser cualquier cosa que le haga feliz, como comprarse ropa nueva o hacer un viaje. Incluso las recompensas pequeñas pueden ser incentivos poderosos.

Modifique sus actividades

Por último, si lucha contra el aburrimiento, introduzca cambios. Si acostumbra a hacer ejercicio solo, únase a un grupo local o a una clase para apoyarse. Pruebe cosas nuevas. Si siempre se ha dedicado exclusivamente a nadar, por ejemplo, pruebe algo que no haya hecho antes, como escalada o bailes de salón.

Conclusión

Con estos consejos, podrá conservar la motivación y progresar hacia una vida más sana y feliz. Buena suerte en su camino hacia el buen estado físico.