

ACTIVIDAD DEPORTIVA SALUDABLE

PAUTAS PARA MEJORAR



ESCUCHA A TU CUERPO. DESCANSA CUANDO LO NECESITES Y RESPETA EL CANSANCIO, EL DOLOR Y EL APETITO.



COME PARA PODER RENDIR BIEN Y RECUPERARTE. NO USES EL EJERCICIO PARA “COMPENSAR” LO QUE COMES NI LO HAGAS EN AYUNAS.

HAZ DEPORTE PORQUE TE GUSTA O TE HACE SENTIR BIEN, NO LO HAGAS POR CAMBIAR TU CUERPO O PERDER PESO.



PUEDES SALTARTE ALGÚN ENTRENAMIENTO POR CANSANCIO O SI NO TE APETECE. DESCANSAR EL CUERPO Y LA MENTE ES TAN IMPORTANTE COMO ENTRENAR.

¿QUÉ ES?
PRACTICAR DEPORTE CON FLEXIBILIDAD Y DISFRUTE, CUIDANDO TU CUERPO Y TU MENTE. SIGNIFICA MOVERTE POR BIENESTAR, DIVERSIÓN Y SALUD.

EVITA COMPARARTE Y RODÉATE DE PERSONAS QUE VALOREN EL BIENESTAR.



NO HAGAS EJERCICIO INTENSO SI TIENES UNA LESIÓN O ESTÁS ENFERMO/A.

SIGUE QUEDANDO CON TUS AMISTADES YA QUE TAMBIÉN SON PARTE DE TU SALUD. COMPAGINA TU VIDA SOCIAL CON EL DEPORTE.



VALORA LO QUE APRENDES, NO SOLO SI GANAS. DISFRUTA, ESFUÉZDATE Y MEJORA CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. PASARLO BIEN TAMBIÉN ES UN ÉXITO.

