

CLAVES PARA CONSEGUIR HACER EJERCICIO, DE FORMA REGULAR

1

Prueba varios deportes, hasta que encuentres aquel que más te guste



2

Si hacer ejercicio solo te aburre, queda con un compañero



3

Apunta en un calendario los días que harás ejercicio y los de descanso



4

Fíjate metas alcanzables a corto plazo y prémiate cuando las logres



5

Piensa que aunque al principio cueste, con el tiempo, verás la recompensa

