



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Ocho consejos para volver al gimnasio después de las vacaciones y sostenerlo a largo plazo

Con el final de las vacaciones llega el momento de retomar la rutina, lo que significa volver a ponernos en forma y cuidar nuestra salud. Es normal que durante el verano nos hayamos permitido algunos caprichos y pausado nuestra actividad física regular. ¡Helados, cervecitas frente al mar o paellas en la playa son parte de las vacaciones! Pero ahora, con septiembre a la vuelta de la esquina, toca centrarse en recuperar el ritmo y los buenos hábitos.

Aunque puede que la idea de volver al gimnasio sea abrumadora, no es necesario hacerlo de golpe. De hecho, los expertos coinciden en que lo más importante es empezar de manera gradual. Estos son algunos consejos para que este regreso sea motivador, efectivo y, lo más importante, sostenible a largo plazo.

1.

No te castigues, es normal relajarse

Después de semanas de descanso y desconexión, es lógico que hayas bajado el ritmo, y eso está bien. La clave está en no castigarte por ello. En lugar de obsesionarte con "recuperar el tiempo perdido", enfó ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |