

Motivación por APRENDER Y CRECER



Perder unos kilitos no es algo matemático, ¡ojalá! Eres de las que cada día se van a dormir habiendo aprendido algo nuevo. No solo disfrutas montando un mueble de Ikea manual de instrucciones en mano, ¡además te sale a la primera y no te sobra ningún tornillo! Para triunfar en tu objetivo, esfuerzate en conocer cómo funciona tu cuerpo y el motivo de por qué ese alimento y deporte son adecuados para ti.

COMIDA

Aliméntate a ti misma con conocimiento. “Cuando empiezas a leer sobre nutrición, entonces eres tú misma la que llega a la conclusión de lo importante que es mantener una dieta saludable. Si lo entiendes y realmente eres tú la que apuesta por ese cambio, todo es mucho más fácil, ya que lo que antes era un sacrificio pasa a ser un placer”, explica la nutricionista Pilar Munné. Un consejo: consulta a un experto que te ayude a comprender lo que mejor puede nutrirte según tus características y necesidades.

EJERCICIO

Cambia tu *playlist* de Beyoncé por un audiolibro, así entrenar dejará de ser una tortura y una pérdida de tiempo. ¡Tu cerebro lo identificará como un momento de culto! Te recomendamos *El gen deportivo, ¿un atleta excelente nace o se hace?*, de David Epstein (Ed. Urano). Otra opción muy buena es acudir a un gimnasio que cuente con máquinas con televisión integrada. Estarás tan entretenida viendo las noticias o ese documental del que todo el mundo habla que ni notarás que estás quemando calorías.