

La pregunta eterna: ¿hacer ejercicio o descansar más?

Boletín Mensual de agosto de 2016



Hay mucha gente que se compromete a hacer ejercicio y de verdad sigue su plan. Probablemente la misma cantidad de gente empieza con buenas intenciones pero parece no poder seguir motivada.

Es posible que usted haya escuchado todas las razones por las que el ejercicio es bueno para usted. Ayuda a tener bienestar físico y mental, calmar el estrés, controlar el peso y más.

Sin embargo, existe una brecha entre saber y hacer. Y otra brecha entre hacer y “seguir haciendo”. Después de que la inspiración inicial se desvanece, es difícil mantener la rutina.

Excusas, excusas...

Todos conocemos las muchas razones por las que “no podemos” hacer ejercicio en este preciso momento. Quizás en uno u otro momento usted haya dicho algo como esto:

- Hace demasiado calor, frío, viento, está demasiado seco o húmedo
- No dormí bien o me quedé dormido
- Haré ejercicio durante el almuerzo o después del trabajo

A veces puede seguir todos los pasos hasta atarse las zapatillas y aun así llegar al espasmo del último minuto y pensar “¿en serio debo hacerlo?” ¿Y qué se puede hacer?

Cuatro cosas para decirse a usted mismo

Estos son cuatro buenos mensajes para darse usted mismo acerca de hacer ejercicio¹:

1. Concéntrese en cómo se siente. ¿Se siente más fuerte después de hacer ejercicio? ¿Más feliz? ¿Más energizado? ¿Con la mente más despejada? ¿Orgulloso de usted mismo? Saber que el “premio” son estas buenas sensaciones pueden ayudar a motivarlo incluso más que preocuparse sobre su apariencia o cuánto peso debe perder.

2. Hágalo antes de tener tiempo de pensarlo. Si puede ejercitarse a la mañana, eliminará las excusas de más tarde durante el día. Además, si recién se levanta y hace su rutina, está haciendo ejercicio antes de que su cerebro se dé cuenta o tenga tiempo de inventar excusas.
3. Consiéntase con prendas deportivas. Vístase para la ocasión. Tener uno o dos atuendos lindos para hacer ejercicio puede impulsar su autoestima. Tan solo ponerse sus prendas de gimnasia puede animarlo para tener una gran sesión de ejercicio.
4. Considérela una cita. No considere que el ejercicio es opcional. Piénselo como una cita. Tenga el mismo sentido de responsabilidad que tiene para las reuniones y citas para que lo ayude a apegarse a su rutina de ejercicios.

Ejercicio: es un juego mental

Cuando ya todo está dicho y hecho, el ejercicio es realmente un juego mental. Si para usted es un problema mantener la motivación, los juegos mentales pueden ser una verdadera ayuda.

Considere al ejercicio como un hábito que usted debe mantener y dese a usted mismo los mensajes anteriores. En otras palabras, impóngase la voluntad de hacerlo.

Una vez que empiece a moverse, su cuerpo producirá endorfinas para “sentirse bien”¹. ¿Quién sabe? Quizás hasta ansíe hacer ejercicio.

¹www.nj.com/starledger