

TIPS PARA VIVIR AL 100% TU CUERPO

- **Mantén una vida activa.** Camina, ve en bici, utiliza las escaleras cuando te sea posible. Integra como rutina vip el ejercicio moderado en tu día a día. ¡Stop sedentarismo!
- **Disfruta del camino.** Busca actividades físicas que te motiven, que se adapten a tus necesidades, que te haga disfrutar y avanzar, que te den placer.
- **Sin presiones.** No necesitas un cuerpo delgado, fitness, “perfecto”, lo que necesitas es escuchar y conectar contigo, para darte toda la salud y bienestar que te mereces.
- **Más bienestar.** El ejercicio te da energía, mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés, ansiedad y depresión, calma la mente, aumenta la autoestima y felicidad.
- **Más salud.** Mejora la capacidad cerebral y la memoria, fortalece el sistema nervioso y locomotor, los músculos y los huesos, el corazón, tu capacidad pulmonar...
- **Más resistencia.** También fortalece el sistema inmunológico, retarda el proceso de envejecimiento y aumenta la esperanza de vida.
- **Activa tu cardio** al caminar, correr, andar, patinar, montar en bici, nadar, bailar...
- **Entrena tu fuerza,** con pesas y actividades de fuerza.
- **Cultiva tu flexibilidad,** con estiramientos, yoga, pilates, taichi...
- **Tu cuerpo es tu templo.** Agradécele por todo lo que eres capaz de vivir, sentir y soñar. Trátate siempre con amor, respeto y compasión