



Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition)

Sanha Miller

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)

Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) Sanha Miller

Muchos de nosotros nos proponemos como meta llevar un estilo de vida más saludable y ser más activos, sabemos que entrenar no solo nos hace sentir mejor, sino que nos ayuda a mantenernos en forma. Numerosos estudios demuestran que las personas que se ven bien físicamente gracias al ejercicio, tienen una actitud más optimista hacia la vida, y son capaces de superar con más facilidad los obstáculos que puedan presentarse.

He creado para ti este libro a modo de guía, con algunos tips, que te permitirán reflexionar en muchos aspectos del deporte, la alimentación y las emociones, y así obtener lo mejor de tus rutinas de entrenamiento para:

- Ser constantes. Pues nada se obtiene de la noche a la mañana. La paciencia, la perseverancia y el trabajo duro son las claves para alcanzar nuestros objetivos. No creas que existen fórmulas mágicas capaces de hacer milagros en tu cuerpo, únicamente con el entrenamiento cotidiano podrás conseguir los resultados deseados.
- Supera tus límites. Si eres capaz de hacer 10 repeticiones de un ejercicio, ¿por qué te detienes en la octava repetición? Si puedes agregar más peso (sin provocar lesiones), ¿por qué no hacerlo? Si tienes tiempo para entrenar 4 veces a la semana, en vez de 3, ¿por qué no lo intentas? Busca siempre superar tus límites, aunque sea poco a poco cada vez.
- Proponte un objetivo. En los circuitos deportivos encontrarás muchas actividades para poder entrenar. Debes tener bien claro: qué objetivo deseas alcanzar, para lograrlo de la manera más idónea y que te permita llegar a la meta.
- Si has alcanzado tu objetivo, considéralo como un nuevo punto de partida. Probablemente es el consejo más difícil de seguir. Muchas personas deciden dejar de entrenar cuando han perdido esos kilos de más que tanto fastidio les ocasionaban, o cuando comenzaban a desarrollar una buena masa muscular. Y esto es un gran error. Has pensar que una vez alcanzado tu objetivo principal, ahora la meta debe ser mantener el estado físico que deseas, y también mejorarlo.
- Sé tenaz. La tenacidad y la determinación te ayudarán a enfrentar mejor el entrenamiento, alcanzar y mantener tus metas fitness. Afronta cada ejercicio con una sonrisa sabiendo que estás dando un paso hacia adelante en tu bienestar psicofísico.

¡Con estos consejos empieza desde hoy a disfrutar de los beneficios del ejercicio!

 [Download Alimentación, Deporte y Endorfinas \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Alimentación, Deporte y Endorfinas \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition)

Sanha Miller

Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) Sanha Miller

Muchos de nosotros nos proponemos como meta llevar un estilo de vida más saludable y ser más activos, sabemos que entrenar no solo nos hace sentir mejor, sino que nos ayuda a mantenernos en forma. Numerosos estudios demuestran que las personas que se ven bien físicamente gracias al ejercicio, tienen una actitud más optimista hacia la vida, y son capaces de superar con más facilidad los obstáculos que puedan presentarse.

He creado para ti este libro a modo de guía, con algunos tips, que te permitirán reflexionar en muchos aspectos del deporte, la alimentación y las emociones, y así obtener lo mejor de tus rutinas de entrenamiento para:

- Ser constantes. Pues nada se obtiene de la noche a la mañana. La paciencia, la perseverancia y el trabajo duro son las claves para alcanzar nuestros objetivos. No creas que existen fórmulas mágicas capaces de hacer milagros en tu cuerpo, únicamente con el entrenamiento cotidiano podrás conseguir los resultados deseados.
- Supera tus límites. Si eres capaz de hacer 10 repeticiones de un ejercicio, ¿por qué te detienes en la octava repetición? Si puedes agregar más peso (sin provocar lesiones), ¿por qué no hacerlo? Si tienes tiempo para entrenar 4 veces a la semana, en vez de 3, ¿por qué no lo intentas? Busca siempre superar tus límites, aunque sea poco a poco cada vez.
- Proponte un objetivo. En los circuitos deportivos encontrarás muchas actividades para poder entrenar. Debes tener bien claro: qué objetivo deseas alcanzar, para lograrlo de la manera más idónea y que te permita llegar a la meta.
- Si has alcanzado tu objetivo, considéralo como un nuevo punto de partida. Probablemente es el consejo más difícil de seguir. Muchas personas deciden dejar de entrenar cuando han perdido esos kilos de más que tanto fastidio les ocasionaban, o cuando comenzaban a desarrollar una buena masa muscular. Y esto es un gran error. Has pensar que una vez alcanzado tu objetivo principal, ahora la meta debe ser mantener el estado físico que deseas, y también mejorarlo.
- Sé tenaz. La tenacidad y la determinación te ayudarán a enfrentar mejor el entrenamiento, alcanzar y mantener tus metas fitness. Afronta cada ejercicio con una sonrisa sabiendo que estás dando un paso hacia adelante en tu bienestar psicofísico.

¡Con estos consejos empieza desde hoy a disfrutar de los beneficios del ejercicio!

Descargar y leer en línea Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) Sanha Miller

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) Sanha Miller
#RPBNF7JQU2A

Leer Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) by Sanha Miller para ebook en línea Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) by Sanha Miller Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) by Sanha Miller para leer en línea. Online Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) by Sanha Miller ebook PDF descargar Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) by Sanha Miller Doc Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) by Sanha Miller Mobipocket Alimentación, Deporte y Endorfinas (Spanish Edition) by Sanha Miller EPub **RPBNF7JQU2ARPNF7JQU2ARPNF7JQU2A**