

CLAVES PARA CONSEGUIR HACER EJERCICIO, DE FORMA REGULAR

1

Prueba varios deportes,
hasta que encuentres
aquel que más te guste



2



Si hacer ejercicio solo te
aburre, queda con un
compañero

3

Apunta en un calendario
los días que harás
ejercicio y los de
descanso



4



Fíjate metas
alcanzables a corto
plazo y prémiate
cuando las logres

5

Piensa que aunque al
principio cueste, con
el tiempo, verás la
recompensa

