

Ajuste sus metas al tamaño correcto

El nuevo año es un excelente momento para renovar su rutina de ejercicios: el éxito vendrá de establecer metas realistas. Asegurarse de que sus metas tengan el tamaño adecuado fomenta hábitos saludables que perduran, en lugar de desvanecerse rápidamente. Los cambios pequeños y constantes se suman a grandes logros a largo plazo.

Desafíos

Estírese antes o después del trabajo

Monitoree sus pasos diarios

Realice entrenamiento de fuerza dos veces por semana

Enero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31