¡Disfruta de cada movimiento!

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 08:24 -

¡Disfruta de cada movimiento!

Los principiantes deben aprender a aceptar los ejercicios y las actividades como parte de su vida, y esto no se limita a los entrenamientos, sino que debemos aumentar nuestra actividad durante todo el día. Por ejemplo, deberíamos usar más la bicicleta que el coche, así quemamos calorías adicionales y, además, evitamos el estrés del tráfico y la búsqueda de aparcamiento.