

10 estrategias efectivas para comenzar a hacer ejercicio hoy mismo

Comenzar a hacer ejercicio pareciera como una tortura de la inquisición, porque seguramente siempre que empiezas lo intentas de hacer en la forma incorrecta. De hecho la gente usa dos tipos de estrategias de motivación para iniciar y continuar un programa de ejercicios: intrínseca y extrínseca.

Cuando estás motivado para hacer ejercicio **intrínsecamente**, tienes más posibilidades de tener éxito. Eso es porque tú estás motivado por el profundo deseo de adoptar un estilo de vida más saludable, alcanzar y mantener tu peso ideal y sentirte como un campeón olímpico.

Sin embargo, si comienzas un programa de ejercicios con una motivación externa como por ejemplo intentar verte como algún artista de cine, o por complacer a alguien más, solo te hará luchar con uñas y dientes como si el ejercicio fuera un castigo (cuando tiene que ser todo lo contrario) quiere decir que estas empezando mal.

A continuación te presento 10 estrategias para empezar a hacer ejercicio sin problemas.

1.- Empieza con poco y se realista

Se recomiendan por lo menos 30 minutos de ejercicio al día ¡vale!, pero, ¿qué pasa si no podemos ni con 20?, la solución es empezar con lo que puedas, incluso si son 3 minutos, pero el objetivo es dar el primer paso.

Primero ponte una meta corta y alcanzable, por ejemplo: *Hoy empiezo con 5 minutos de ejercicio*

Si te fijas, 5 minutos es una meta corta y realista, y está bien empezar con poco. Después puedes ir aumentando esa cantidad, tal vez 5 minutos más cada semana.

2.- Haz una cita contigo mismo a la misma hora

Es lógico y normal no tener tiempo para hacer ejercicio, así que escribe tu ejercicio, como una cita todos los días. Tú no cancelas una cita con alguien importante, ¿por qué cancelarla contigo mismo? ¿No eres tu demasiado importante?

Trata de que al principio el ejercicio se mantenga a una misma hora determinada

Por ejemplo: *Hoy hago 5 minutos de ejercicio antes de mi serie favorita* (ya sabes que es siempre a la misma hora) .Cuando te auto-canceles la cita escríbelo en un papel y pon el motivo porque lo hiciste

3.- Diseña tu plan de acción

Además de escribir tu cita, debes de diseñar un plan de acción para cumplir con tus minutos de ejercicio (te pongo un ejemplo abajo).

Toma en cuenta que siempre algo va a venir y hacer tropezar tu horario de vez en cuando. La vida pasa. El trabajo se llena más. Los niños necesitan un paseo. Se tan creativo como la vida puede ser. Prepárate para lo inesperado y ajusta tu horario para las demandas diarias.

Día de la semana	Ejercicio y duración antes de la serie de TV de la tarde.
Lunes	5 minutos de brincar la cuerda
Martes	5 minutos de sentadillas suaves
Miércoles	5 minutos de caminata en el parque
Jueves	5 minutos de abdominales suaves
Viernes	5 minutos de ejercicio de brazos
Sábado	Relax: 5 minutos de estiramiento
Domingo	¡Día libre!

4.- Apóyate con recordatorios visuales

Un recordatorio puede ser cualquier cosa que te motive a realizar tu ejercicio, puede ser algo que ya estés haciendo por costumbre o cualquier otra cosa. Ejemplos de recordatorios:

-Deja tu ropa deportiva en medio de la habitación

-Por una alarma en tu móvil

- Usa una acción diaria para empezar tu ejercicio, como: *antes de ducharte* o *antes de la serie de TV*

5.- Involucra a tu familia y amigos

Las actividades en equipo nos generan más grado de compromiso que las actividades con nosotros mismos. Por eso involucra a toda tu familia y amigos.

Invítalos a jugar un partido de fútbol o a dar una caminata por la montaña, o a una clase de baile, esto hará del ejercicio mucho más divertido.

También es una buena oportunidad para probar varios deportes hasta encontrar uno que disfrutes

6.- Usa la tecnología y las redes sociales a tu favor

Actualmente existen [muchas aplicaciones](#) para realizar ejercicio y para mantener un monitoreo del mismo, ¡USALAS!, lo mejor es que algunas son gratis.

Además de estas aplicaciones porque no haces públicamente tu inicio de ejercicio, y lo compartes en alguna red social, esto te dará un mayor compromiso y puede ayudarte a ser más constante. (a todos nos gusta que nos den un *like*)

7.- Piensa como un campeón olímpico para seguir motivado

Las superestrellas del deporte tienen una estrategia que puede ser adaptada para ayudar a mantener la motivación. Ellos prevén éxito. ¿Por qué tu no?. De hecho, es imprescindible.

Siempre vas a encontrar contratiempos, pero en lugar de dejar que la pereza gane, intenta , imaginar lo que un corredor de vallas olímpica haría: salto justo sobre el obstáculo para volver a la pista. Pensar como un campeón es una estrategia de motivación muy eficaz cuando se hace ejercicio. No sólo darle a su rendimiento una chispa extra, sino también mejorará tu rendimiento a largo plazo.

8.- Pon el dolor en perspectiva

Cuando las cosas se ponen difíciles, recuerda que ya sobreviviste a 600 juntas en el trabajo, 120 tareas pendientes, 540 cargas de ropa (este mes), 230 cenas y unas vacaciones familiares. ¿Cuál es el problema con el ejercicio?

9.- Ponte tu ropa deportiva y sal de casa

Sal de casa y ve al gimnasio a la clase o el parque. Una vez que estás allí, es difícil decir que no. Con solo aparecer ya avanzaste el 50%.

10.- Agradece a tu cuerpo con una recompensa saludable

Estás haciendo esto por ti mismo - nadie más. Es una estrategia de motivación importante para recordar. Es parte de ese incentivo intrínseco que necesita para tener éxito. Si lograste una semana con poco ejercicio, eso es motivo de celebración sana. Trata de recompensarte a ti mismo, cómprate unos nuevos o ve por un masaje con alguna promoción de spa.