TOP 10 PROPÓSITOS 2020

Cómo conseguirlos y no fallar en el intento.

Índice

0 ¿Por dónde empiezo?

1 Perder peso

2 Comer saludable

3 Dejar de fumar

4 Hacer más deporte

5 Ahorrar dinero

6 Menos estrés

7 Viajar a lugares nuevos

8 Aprender algo nuevo

9 Pasar más tiempo con la familia y los amigos

10 Ser más felices

MUNDO FITNESS

POR DÓNDE EMPIEZO?

¿Sabías que en la actualidad **solo el 8 % consigue cumplir sus propósitos de año nuevo**?
¿Estás entre el 92 % restante? Pues, ¡ha llegado el momento de cambiar de bando!

Te traemos las **claves para que consigas con éxito el TOP 10 de objetivos para el próximo año.**
Pero, ¡espera! Antes de lanzarte con cada uno de ellos en particular, **hay 5 reglas de oro para el éxito** que debes empezar a aplicar desde ya:

1. NO EMPIECES MAÑANA LO QUE PUEDES EMPEZAR HOY

Esta variante del viejo dicho también se aplica a tus objetivos de año nuevo. Tal y como afirma la psiquiatra Hinda Dubin, ***«la acción precede a la motivación y no al revés»***.
No esperes al momento de sentirte on fire **para trabajar en tus metas**, cada pequeña acción te llevará a motivarte. **¡Actúa Ya!**

2. ECHA AL FRACASO DE TU VIDA

Es que ni lo menciones y, si lo haces, que sea para recordar sus lecciones. **Si caes, levántate, si fallas, inténtalo de nuevo... y esta vez con más fuerza.**

3. ELIMINA LOS CUANTIFICADORES ABSOLUTOS DE TU VOCABULARIO

Ni ***«todo»***, ni ***«siempre»***, ni ***«nunca más»***, las metas se consiguen poco a poco, con **esfuerzo** y **dedicación**, sí, pero no de la noche a la mañana.

4. MALAMENTE TRA TRA

Malamente acabaremos si empezamos “con altura”. Marcarte propósitos de magnitud exagerada solo sirve para que doña Pereza le gane la batalla a la acción. **Apuesta por** las pequeñas cantidades y **los pequeños logros** y cada uno que consigas **se convertirá** en motivo de celebración y **en motivación** para seguirte esforzando por el siguiente.

5. COMPARTE TUS OBJETIVOS

Hacer a alguien más partícipe de tus metas te ayudará a mantener tu foco en ellas.

¿Lo tienes claro? ¡Empecemos con el Top 10 de propósitos para el 2020!

PERDER PESO

¿Cómo perder peso de forma sencilla sin rendirse en el intento? Con una sencilla combinación: **movimiento y una buena alimentación.**

MUEVETE

Para este objetivo, el ejercicio cardiovascular es un must. Pero, ¿cómo lanzarte a ello sin que gane doña Pereza? **¡Con una bicicleta estática!** He aquí una actividad relajante que podrás practicar durante mucho tiempo, bajando los kilos que deseas sin tener que enfrentarte a un gran esfuerzo... hasta que quieras. Pues, recuerda: **en los intervalos de cambios de intensidad está la clave** para conseguir tu objetivo de forma más rápida. Claro que, en este caso, tú decides cada cuántos segundos o minutos quieres enfrentarte a las subidas de intensidad.

Fíjate si es eficiente esta actividad, que **solo 45 minutos de bici estática** con cambios de intensidad pueden ayudarte a perder unas **600 calorías**. ¿Prefieres ir el ritmo constante? Entonces, 60 minutos serán la clave. Elijas el tiempo que elijas, recuerda siempre que este **debe ser superior a 30 minutos**, pues el cuerpo quema menos grasas en los primeros 20/30 minutos de entrenamiento.

¡CUÍDATE DESDE EL INTERIOR!

Por fuera, deporte y por dentro, buena alimentación. Controla lo que comes, cuándo lo comes y cómo lo comes. **Hidrátate, no te saltes comidas y come despacio y sano.**

Como ves, perder peso es más fácil de lo que imaginas. Y recuerda: paso a paso. La clave está en los pequeños objetivos. Si tu objetivo final es perder 10 kilos, cámbialo por medio kilo cada siete días.

¡No esperes más! Súbete a la máquina, ¡y a pedalear!

COMER SALUDABLE

Tras los excesos de las fiestas navideñas, es hora de empezar a comer sano. **¡Conseguirlo es más fácil de lo que te imaginas!**

EMPIEZA POR DEPURAR LOS EXCESOS DE LA NAVIDAD

Lo mejor para conseguir tu objetivo es una dieta détox, como la Master Cleanse, la famosa dieta de la limonada. Esta consiste en ingerir la mezcla de agua, zumo de limón o lima, guindilla molida y jarabe de arce seis veces al día durante mínimo diez días. ¿No te resulta muy atractiva? ¡Hay alternativas! He aquí los **alimentos que no pueden faltar en tu dieta post-Navidad**:

Agua: beber mucho te ayudará a eliminar toxinas.

Agua caliente con zumo de medio limón: uno de los mejores digestivos.

Jengibre: tu gran aliado para reducir el dolor y las inflamaciones y regular el azúcar en sangre.

Vinagre de sidra de manzana: disfruta de sus efectos depurativos y ayuda a tu digestión y a tu sistema inmunológico, entre otros beneficios.

COMER SANO TODO EL DÍA ES POSIBLE

Comer sano puede ser formar parte de tu rutina, siguiendo unos sencillos consejos:

Por la mañana: evita el azúcar en el café y olvídate de los carbohidratos refinados. ¿No te sientes capaz de renunciar a ellos? Opta por los complejos, como los boniatos, la avena y la quinoa, y, ¡empieza el día bebiendo! Un sorbito de agua seguido de un zumo verde o agua caliente con limón en el inicio del día cambiará tu jornada.

Por la tarde: decántate por el verde. Ensaladas, té verde, fruta... renuncia a los condimentos y prueba el aguacate untado.

Por la noche: despídete de las bebidas alcohólicas y saluda a los cócteles naturales y, de postre, algo sano y natural. ¿Necesitas algo dulce? Permítete un poco de chocolate negro.

¿Y entre comidas? Apio, mantequilla de cacahuete, yogur griego, nueces, magdalenas de almendras, col, zumo verde... las opciones para matar el hambre y seguir comiendo sano son muy variadas.

Cambia el azúcar por canela: activará tu metabolismo, ayudando a mantener la glucosa constante en sangre y sacándote el mono por los dulces.

- Descubre nuevos sabores -

DEJAR DE FUMAR

Un propósito difícil, sí, pero ***«difícil»*** e ***«imposible»*** no son sinónimos. Incluso si ya lo has intentado más veces sin éxito, **esta vez dejarás de fumar.** He aquí las poderosas claves para conseguirlo:

- **Márcate una fecha objetivo:** y, antes de dicho día, ve reduciendo el número de cigarrillos que fumas para despedirte de una vez por todas del tabaco cuando llegue el día.
- **Escribe los motivos para dejarlo en una lista:** recalca bien todos los beneficios que te dará esta decisión, tanto a corto como a largo plazo y mantenlos en mente durante el proceso.
- **Haz un plan de acción:** especifica qué vas a hacer en los momentos en los que fumabas e intenta cambiar esas acciones que asociabas al tabaco por otras. Por ejemplo, si fumabas tras tomar un café, a partir de ahora toma té.
- **Di adiós a todo lo que te recuerde al tabaco antes del día señalado:** deshazte de los cigarrillos, sácalos del coche, limpia bien el olor a tabaco del hogar y de la ropa... ¡saca el tabaco de tu vida!
- **Entretén tu mente con actividades con las que mantengas las manos ocupadas:** jugar a la consola, coser, hacer crucigramas...
- **Cambia hábitos:** la hora a la que comes, dónde te sientas... renueva tu rutina.
- **Haz mucho deporte:** caminar, correr, montar en bicicleta. El deporte será tu gran aliado en tu objetivo, ayudándote a perder las ganas de fumar y cargándote de endorfinas.
- **Márcate nuevos retos relacionados con un estilo de vida sano:** un buen desafío puede ser, por ejemplo, correr una maratón. Matarás dos pájaros de un tiro, pues tendrás que entrenar para ella haciendo deporte y tu mente se centrará en tu nuevo objetivo, olvidándose de los cigarrillos.
- **Recompensa tus logros:** márcate metas diarias y prémiate cada vez que las consigas.
- **Si recaes, vuelve al punto en el que estabas:** somos humanos y podemos tener en un momento de debilidad, aunque no es lo deseable. Si fumas un cigarrillo, simplemente evita fumar más.

HACER MÁS DEPORTE

Que si hace frío, que con lo bien que se está en casa, que si ya, si eso, mañana... Son muchas las excusas que se te pueden ocurrir cuando se trata de saltarte un entrenamiento. ¿Quieres evitarlo?
He aquí algunos ***tips*** para que entrenar se vuelva un ***must*** en tu vida, **¡también en invierno!**

1. MÁRCATE UN PLAN DE ACCIÓN

¡Y no te lo saltes! Ten claro a qué hora vas a entrenar y **prepara todo lo que necesitas con antelación** para que, cuando llegue el momento, solo tengas que ir y no preocuparte de nada más.

2. COMBATE EL FRÍO CON LA ROPA ADECUADA

Tener ropa para entrenar de invierno hará que no tengas excusa para evitar hacer deporte por el frío, tanto para actividades ***indoor*** como ***outdoor***.

3. SI TE QUEDAS EN CASA, ENTRENAMIENTO HIIT

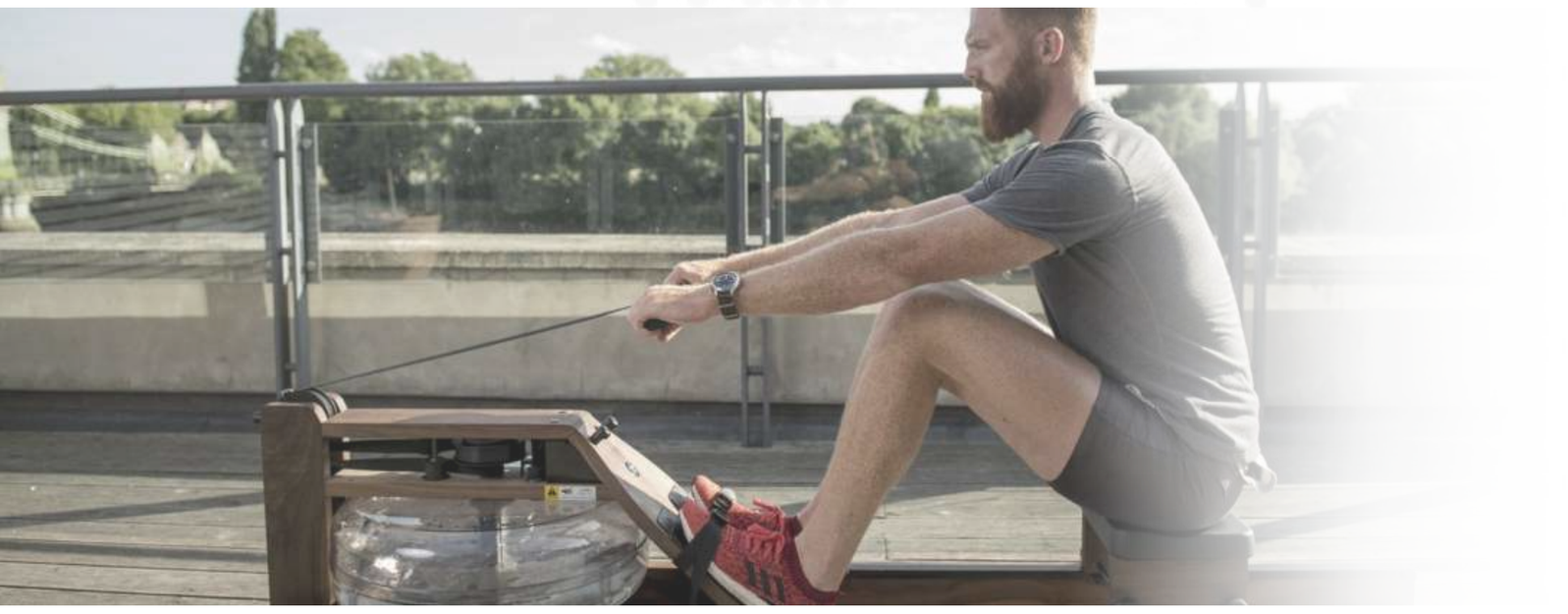
Flexiones, saltos, sentadillas, ***burpees***...

4. ENTRENA CON ALGUIEN POR LO MENOS UNA O DOS VECES POR SEMANA

Si no vas, sentirás que le estás fallando a esa persona, y, si vas, te lo pasarás en grande progresando con ella, por lo que las ganas y **la motivación** por el entrenamiento **nunca decaerán**, al contrario, **¡irán a más!**

5. APUESTA POR UNA ACTIVIDAD COMPLETA, COMO LA MÁQUINA DE REMO

Solo con este ejercicio estarás trabajando **espalda, tronco, brazos y piernas**. Sin duda, una buena opción de máquina de cardio para **quemar muchas calorías**, trabajando muchos músculos a la vez. Concretamente, los cuádriceps, los tendones de la corva, glúteos, músculos medios, trapecio, romboides, deltoides, pectorales, bíceps, tríceps, dorsales, iliopsoas, flexores de los dedos y músculos de la muñeca.
¿Qué dice ahora doña Pereza?



AHORRAR DINERO

Seguro que hay algunos gastos recurrentes que cuentan con **alternativas más económicas** que puedes incorporar a tu día a día, como es el caso del gimnasio, por ejemplo. Mes a mes puedes no notarlo tanto, pero, a la larga, el total de los gastos del ***gym*** acaba siendo elevado. ¿Y si entrenas en casa? Te **ahorrarás** ese dinero extra y conseguirás **más beneficios** de los que te imaginas.

Di adiós a las cuotas mensuales y a la matrícula:

En casa, ¡es gratis! O, como mucho, gastarás lo que te cuesten las máquinas y los accesorios con los que desees trabajar tus músculos. Pero será un gasto que harás una única vez e, incluso con estas adquisiciones, tu entrenamiento saldrá mucho más barato en casa que con las cuotas del gimnasio y los costes de desplazarse hasta allí.

Entrena con el material que elijas:

Seguramente no necesites todo un despliegue de máquinas para entrenar y hasta es probable que puedas usar algunos materiales que tengas en casa como accesorios de entrenamiento.

Olvídate de comprar ropa específica para el gimnasio:

En casa no te importará si tus prendas conjuntan a la perfección, por lo que podrás entrenar con ropa cómoda sin que tengas que invertir un dineral en que se te vea bien.

Un ahorro también de tiempo:

No solo verás el ahorro reflejado en el dinero, sino también en el tiempo que pierdes yendo hasta el gimnasio y esperando para poder utilizar la máquina que deseas o para ducharte en el vestuario.

Traslada este ejemplo de buscar alternativas a un gasto recurrente a otros campos de la vida y verás que **...**

- ahorrar dinero no es para nada misión imposible -

MENOS ESTRÉS

Parece que la ansiedad y el estrés hacen, cada vez, parte de más vidas. Y estos, en alta medida y extendidos en el tiempo, pueden acarrear problemas de salud. ¿Quieres sacarlos de la tuya? He aquí algunas ideas para despedirte del estrés

Practica yoga: la actividad por excelencia para unir cuerpo y mente. Te vendrá de perlas para **reducir el estrés y la ansiedad**, mejorar el estado de ánimo y aumentar el bienestar. ¡Y no solo eso! También notarás **mejoras a nivel físico**, como una mayor flexibilidad, equilibrio, fuerza y amplitud de movimiento, y hasta efectos positivos en tu salud.

Haz deporte: ***«mens sana in copore sano»***. El deporte, sobre todo el cardio, te vendrá de perlas para desconectar y liberar la mente del estrés.

Bebe mucha agua: una buena hidratación es fundamental para una vida saludable, también a nivel mental.

Duerme 8 horas: el descanso es esencial y siempre debes organizarte de forma que puedas dedicarle 8 horas al sueño.

El café no es compatible con la tranquilidad: de hecho, por eso lo tomas, ¿no? Para activarte, claro, pero esa misma actividad puede llevarte a aumentar tus niveles de ansiedad.

Despídete de los productos procesados: sus altos niveles de grasas saturadas hacen que aumenten los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Escucha tu música preferida: o, si tocas o cantas, lánzate con un tema. La música amansa las fieras y tiene el gran poder de hacerte desconectar y cambiar tu estado de ánimo.

Juega a algo: un juego en el móvil, un rompecabezas, montar piezas lego... El estado de tu mente cambiará y se centrará en las vibraciones positivas de la actividad.

VIAJAR A LUGARES NUEVOS

La idea de conocer **lugares nuevos** te apasiona, pero **continuamente encuentras trabas** para cumplir tu objetivo de **viajar más**, ya sea por **falta de tiempo o de dinero**. ¿Y si te decimos que puedes conseguir tu propósito simplemente cambiando la perspectiva?

VIAJA LOS FINES DE SEMANA

Se acabó el ***«no tengo tiempo»***. Los **fines de semana** son para ti, ¿por qué no los aprovechas para viajar? Si es que, además, puedes encontrar muchas compañías con ofertas especiales para viajar los fines de semana.

Haz un **plan de acción para tu viaje** y **aprovecha esos dos días al máximo**. Volverás a la rutina con las pilas renovadas y podrás conocer múltiples destinos diferentes cada fin de semana.

COMER SANO TODO EL DÍA ES POSIBLE

¿Buscas una opción más económica que, además, te ayude a mantenerte en forma? ¡Aprovecha las numerosas **rutas de senderismo que hay en España**! Sin duda, la mejor opción para entrenar conociendo lugares espectaculares. He aquí algunas de las más valoradas:

Cabo de Finisterre, Galicia: déjate conquistar por los asombrosos paisajes costeros del fin de la tierra en Galicia.

Selva de Irati, Navarra: descubre de cerca el mayor hayedo de Europa.

Ruta del Borosa, Jaén: enamórate de los paisajes al lado del río Borosa, el «Aguas Negras».

Cahorros del río Chillar, Málaga: ideal en épocas de calor para refrescarte con un relajante baño.

Ruta de Baños de Popea y arroyo Bejarano, Córdoba: 6 km de vistas espectaculares.

Valle del Jerte, Extremadura: adéntrate en los encantos de maravillosos paisajes de cerezos.

Ruta del Cares, Picos de Europa, Asturias y León: 12 km de impresionante recorrido en la unión entre Asturias y León por «la Divina Garganta».

PASAR MÁS TIEMPO CON LA FAMILIA Y AMIGOS

Ya casi te lo reclaman y, la verdad, es que algo de razón tienen. Tu **familia y tus amigos te quieren más tiempo con ellos**, pero no siempre es fácil dedicarte al trabajo, a tus quehaceres diarios y a tus hobbies y, a la vez, encontrar tiempo para los tuyos. Claro que siempre existen formas de compaginar algunas de tus actividades con tus seres queridos, por ejemplo, practicando deporte con ellos. Os lo pasaréis en grande y no tendrás que renunciar a tus horas de entrenamiento.

APROVECHA TU TIEMPO EN COMPAÑÍA CON EJERCICIOS EN PAREJA

Entrenar en pareja siempre es más divertido. He aquí algunos ejemplos de ejercicios que podéis hacer en el gimnasio, en casa o fuera:

Choques de pies: cogeros de las manos en posición de sentadilla y chocad los pies contrarios.

Plancha elevada: colócate en plancha. La persona que está contigo debe agarrarte los tobillos en posición de sentadilla. Mantened ambos la posición o lánzate a hacer flexiones.

Choques en plancha: poneros en posición de plancha y desde ahí chocad la mano contraria, alternando. ¡Cuidado con mover la cadera!

Saltos surfer: poneros en posición de sentadilla mirando a lados opuestos y haced un salto de 180° en la misma posición.

COMPITE CON LOS TUYOS

¿Y si le añades un poco de emoción a vuestro tiempo? Una opción muy original es practicar spinning directamente desde casa con una máquina tan completa como la **bicicleta Volava**.

Gracias a su pantalla interactiva puedes seguir desde casa las sesiones de spinning y entrenar como si estuvieras en la misma clase, con el extra de elegir la música, el entrenador y hasta cuánto dura la sesión.

Pero, **¿cómo la puedes usar para competir con los tuyos?** En la pantalla se muestran los datos de los demás usuarios que siguen la sesión y hasta los tuyos propios, en caso de que repitas clase y quieras superarte. Reta a tus amigos y familiares a ver quién lo hace mejor y pasároslo en grande al ritmo de la música.

APRENDER ALGO NUEVO

Atreverse a salir de la zona de confort no es sencillo, pero hay todo un mundo de posibilidades fuera de ella. **Es hora de aprender eso que siempre has querido** o lo último que te ha llamado la atención: bailar, pintar, hacer scrap, manejar un nuevo dispositivo, practicar un nuevo deporte... No solo te lo pasarás en grande, sino que, además, te cargarás de todos los efectos positivos que conlleva:

- **Verás cómo mejora tu autoestima.**
- **Aumentará tu creatividad.**
- **Notarás un incremento en tu resiliencia,** la capacidad para enfrentar situaciones complicadas y salir con fuerza de ellas.
- **Pondrás a punto tus habilidades sociales.**
- **Estimularás tu capacidad para resolver problemas.**
- **Tendrás más pensamientos positivos.**
- **Te sentirás mejor contigo y con la vida,** en general.

Para hacerlo, tan solo necesitas abrir tu mente, fomentar los pensamientos y los comportamientos proactivos y echarle ganas. En todo momento. Recuerda que, una vez más, **la clave estará en el paso a paso**. No vas a aprender todo de esta nueva actividad en un día, necesitarás tiempo y un poquito de esfuerzo y dedicación.

¿Y lo que vas aprendiendo? **Explótalo al máximo desde el minuto 1.** ¿Estás aprendiendo un idioma? ¡Háblalo desde la primera sesión! ¿A tocar un instrumento? ¡Toca algo al llegar a casa! ¿Un nuevo deporte? ¡Lánzate con un partido! Y no te centres únicamente en el profesor, el entrenador o los manuales que sigas, recuerda que cuentas con todo un mundo de tutoriales a tu disposición en la red para llevar el aprendizaje a donde más te guste en todo momento. **¡Aprovéchalo!**

SER MÁS FELICES

He aquí un objetivo común difícil de definir. **¿Qué necesitas tú para ser más feliz?** La respuesta puede darte las claves para conseguirlo. Hay quien afirma que la felicidad puede aprenderse y la psicología positiva ya es una materia en la Universidad de Harvard.

De hecho, Tal Ben-Shahar, profesor de la materia en esta prestigiosa universidad, afirma que la alegría es algo que se puede aprender con práctica y técnica y que ***«aceptar la vida tal y como es te liberará del miedo al fracaso y de unas expectativas perfeccionistas»***. ¿Tú también quieres aprender a ser feliz? He aquí algunos tips:

HAZ DEPORTE

Solo necesitas unos 30 minutos de ejercicio suave al día para liberar endorfinas y dejar que tu organismo se recargue de felicidad natural. ¡Muévete!

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Es difícil mantener el buen humor con el estómago vacío o con una mala digestión. ¡Aliméntate bien!

TRABAJA LA RESILIENCIA

Mira el fracaso y los errores como oportunidades para mejorar. Las situaciones difíciles están ahí para aprender a recuperarte y a salir con fuerza de ellas.

AGRADECE LO QUE TIENES

Sin importar de qué se trate ni su tamaño. Nada de dar lo bueno por hecho.

EXPRÉSATE Y QUIÉRETE

No dudes en expresar lo que sientes y lo que piensas y en pedir. El silencio trae tristeza, la comunicación te ayuda a que los demás te entiendan e, incluso, a mejorar tu propia autoestima.

MÁRCATE RETOS Y CÚMPLELOS

Estableciendo expectativas reales. Hazlo semanalmente o a diario. Cada logro te dará un plus de felicidad.

TEN A LA VISTA FRASES POSITIVAS Y GRATOS RECUERDOS

Te ayudarán a cargarte de energía positiva en todo momento.

VISTE UNA SONRISA

Cada día, en cada minuto, incluso cuando sientas que decae el ánimo. El simple hecho de sonreír hará que tu humor se venga arriba.

POTENCIA TU ATRACTIVO

Si te ves bien, te sentirás bien. Arréglate, siéntete genial frente al espejo y deja que la energía positiva te invada.

¿Has visto qué fácil es conseguir tus objetivos del próximo año? ¡Ahora te toca a ti!

MUNDO
FITNESS

TOP 10
PROPÓSITOS
2020

93 515 15 18
www.mundofitness.es