



# COMO EMPEZAR A LOGRAR TUS METAS

6 CONSEJOS PARA MOTIVARTE AL MÁXIMO

# INTRODUCCIÓN

## ¡PARA EMPEZAR A TOPE!

Si estás aquí y estás leyendo esto, es porque quieres adquirir un estilo de vida más saludable, y sentirte mejor contigo mismo/a. Puede que tu vida necesite un cambio, y lo sepas, pero todavía no hayas hecho nada al respecto, o bien puede que estés aquí porque quieras complementar tu vida con las rutinas de Gym Virtual.

**El caso es que si estás aquí es porque quieres darle un giro a tu vida y empezar a tener una vida más activa.**



¡Vamos a romper con la rutina!



¿Cuántas veces te has propuesto empezar a tener este estilo de vida?



¿Cuántas veces te has dicho: mañana voy a hacer deporte?



¿Cuántas veces te has dicho: a partir de mañana voy a comer sano?

Y al final nunca ha ocurrido...  
o ha ocurrido un día o dos, y se acabó.

**¡Esto se acabó! a partir de hoy vamos a empezar unos hábitos saludables.**

# ¿QUÉ HAY QUE SABER? PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Que no se os olvide que el deporte y la alimentación sana tienen que formar parte de nuestro estilo de vida. Está bien marcarse metas para llegar a un objetivo, pero ya sabéis que no creo en operaciones bikini ni dietas milagro, sino en tener y mantener unos hábitos. A veces, la fuerza de voluntad nos flaquea, y por los motivos que sean, dejamos que otros pensamientos negativos nos invadan y eliminen los positivos.

**Los pensamientos negativos siempre son más cómodos.**



Es más cómodo decir que hace frío y quedarse en casa calentito/a.



Es más cómodo comer lo primero que encuentro en la nevera y no prepararse algo que conlleve cocinarlo y que sea más sano y nutritivo.



Es más cómodo quedarse en la cama que levantarse temprano.

¡DESPIERTA, ES  
HORA DE CUMPLIR  
TUS OBJETIVOS!



Para todos es más cómodo, soy consciente. Pero las personas que han logrado algo en esta vida, no lo habrían conseguido si hubieran escogido la comodidad por encima de sus objetivos.



# OBJETIVOS A CUMPLIR

## ¡ES HORA DE EMPEZAR!

Cuelga tu lista de objetivos en un lugar visible de tu habitación o en algún sitio que estés frecuentemente.

OBJETIVO 1

---

---

FECHA DE INICIO: \_\_\_\_\_ FECHA MÁXIMA PARA CUMPLIRLO: \_\_\_\_\_

Firma

OBJETIVO 2

---

---

FECHA DE INICIO: \_\_\_\_\_ FECHA MÁXIMA PARA CUMPLIRLO: \_\_\_\_\_

Firma

OBJETIVO 3

---

---

FECHA DE INICIO: \_\_\_\_\_ FECHA MÁXIMA PARA CUMPLIRLO: \_\_\_\_\_

Firma

OBJETIVO 4

---

---

FECHA DE INICIO: \_\_\_\_\_ FECHA MÁXIMA PARA CUMPLIRLO: \_\_\_\_\_

Firma

OBJETIVO 5

---

---

FECHA DE INICIO: \_\_\_\_\_ FECHA MÁXIMA PARA CUMPLIRLO: \_\_\_\_\_

Firma

OBJETIVO 6

---

---

FECHA DE INICIO: \_\_\_\_\_ FECHA MÁXIMA PARA CUMPLIRLO: \_\_\_\_\_

Firma

# 2 SOBRETUDO... ¡DISFRUTA!

Es algo que no hacemos. Olvidamos que hacer deporte es algo maravilloso. Pensad que hay muchas personas con problemas de cualquier tipo que desearían poder disfrutar haciendo deporte con todos los sentidos. Siempre digo que **a partir de los 21 días de hacer deporte dejamos de sentirlo como una obligación y empezamos a verlo como algo que debemos incluir en nuestra rutina diaria, igual que lavarnos los dientes o desayunar. También tenemos que aprender a disfrutar con la comida sana.**

## TRUCOS PARA DISFRUTAR MÁS

### DIVIÉRTETE MUCHO

Busca algún tipo de deporte que te motive más o te guste más que otros.

### LADO POSITIVO

Busca el lado positivo de hacer deporte. Hay que ser positivo.

### ENTRENA EN COMPAÑÍA

Busca alguien que te acompañe en tus rutinas y que te haga el ejercicio más ameno.

LET'S GET FUN!

¡Juntos es mucho mejor!



# 3 PLANIFÍCATE ¡BASTA IMPREVISTOS!

Creo que uno de los mayores problemas, después de la pereza, es encontrar un rato para ponerse a hacer deporte. Muchas veces no nos planificamos bien, y eso hace que haya días que no saquemos tiempo. Los imprevistos, el trabajo, el cansancio, los hijos, la familia, las tareas domésticas, la escuela, la universidad... todos tenemos otras obligaciones que a veces nos hacen priorizar.

## ¿Por qué no priorizamos hacer deporte?

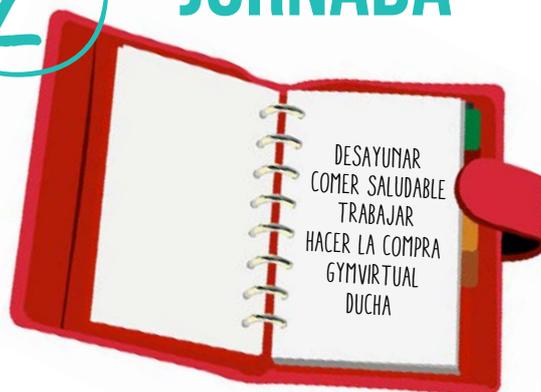
Si logramos ver el ejercicio como una tarea más a realizar, conseguiremos planificarnos.

### 1 CALENDARIZA TUS RUTINAS



Calendariza tus rutinas.  
El calendario mensual de Gym Virtual te va a simplificar mucho la vida.  
Además, ¡te pondrá en forma! :)

### 2 ORGANIZA TU JORNADA



El día anterior, revisa siempre el deporte que te tocará hacer al día siguiente, y repasa todas tus obligaciones o tareas que tendrás que hacer.

## ORGANIZADOR SEMANAL ¡LISTO PARA IMPRIMIR!



En la página siguiente encontrarás un organizador semanal para que puedas apuntar todas tus tareas y así encontrar tiempo para entrenar



# ORGANIZADOR SEMANAL

¡QUE NO SE TE ESCAPE NADA!

## LUNES

TAREAS

---

---

---

---

---

---

GYM VIRTUAL

---

---

NO OLVIDAR...

---

---

## MARTES

TAREAS

---

---

---

---

---

---

GYM VIRTUAL

---

---

NO OLVIDAR...

---

---

## MIÉRCOLES

TAREAS

---

---

---

---

---

---

GYM VIRTUAL

---

---

NO OLVIDAR...

---

---

## JUEVES

TAREAS

---

---

---

---

---

---

GYM VIRTUAL

---

---

NO OLVIDAR...

---

---

## VIERNES

TAREAS

---

---

---

---

---

---

GYM VIRTUAL

---

---

NO OLVIDAR...

---

---

## SÁBADO

TAREAS

---

---

---

---

---

---

GYM VIRTUAL

---

---

NO OLVIDAR...

---

---

## DOMINGO *día de descanso*

---

---

# 4 LA PRISA ES NUESTRO PEOR ENEMIGO

Recordad que, aunque tengamos un objetivo o meta marcada, el hacer deporte y tener un estilo de vida activo y saludable tiene que ser de por vida, así que no hay que tener prisa. Lo más importante es coger el hábito y disfrutar del proceso. Después, los resultados y las transformaciones van a venir solas.

**No quieras ver resultados a los dos días.**

**Es un proceso lento que requiere paciencia.**

Para que te motives mucho mas visita el apartado **Transformaciones de GymVirtual**



**Hay transformaciones que te dejarán...**

**¡CON LA BOCA ABIERTA! :)**

¡VAMOS A VERLO!



# 5 VARIEDAD ¡A VARIAR SE HA DICHO!

Algo que nos puede hacer caer en la rutina y en que cada vez tengamos menos ganas de ponernos a hacer deporte es hacer siempre lo mismo. Si cada día realizamos el mismo tipo de ejercicio, las mismas rutinas o vamos a correr por un mismo sitio, por ejemplo, va a hacer que nos aburramos de aquello que estamos realizando. Mis rutinas de la web de Gym Virtual os ayudarán porque siempre hay rutinas nuevas y, por lo tanto, vuestros entrenamientos serán efectivos, amenos y divertidos.



## Y eso también tiene que aplicarse a la comida

Comer sano no significa alimentarse únicamente a base de vegetales y fruta. Hay muchas maneras de comer de forma saludable, y los alimentos se pueden cocinar de mil maneras. A través de la página web de Gym Virtual os daré recetas sanas y fáciles de hacer, que os ayudarán a comer de todo, de forma sana y muy rica.



# 6 Y POR ÚLTIMO... COMPARTIR

Os recomiendo que publicuéis y compartáis vuestras recetas y logros en las redes sociales porque os ayudará a seguir motivados/as. Animaros a hacer las rutinas, el calendario de entrenamiento mensual y las recetas que tenéis en la web.



**Y recordad que me podéis encontrar tanto en Twitter como en Instagram con el usuario @GYMVIRTUAL\_COM**

# ¿TU PUEDES CON TODO? #YOPUEDOCONTODO

Algunas personas desean que ocurra algo, y hay otras personas que hacen que ese algo suceda.

Lograr objetivos, por muy difíciles que puedan ser o los podamos ver como tales, es solo cuestión de desearlo de verdad y no parar hasta conseguirlo. Porque si eres fuerte para empezar algo, tienes que ser fuerte para seguir con ello y terminarlo. Y no valen las excusas, porque ahora mismo, hay alguien mucho más ocupado/a que luchando para conseguir aquello que desea.



**¿Y TU? ¿EN QUÉ BANDO QUIERES ESTAR?  
ÚNETE A LA COMUNIDAD GYMVIRTUAL**



¡NUEVA WEB!

**WWW.YOPUEDOCONTODO.COM**



# ¿EMPEZAMOS?

ES HORA DE EMPEZAR UNA VIDA ACTIVA

[WWW.GYMVIRTUAL.COM](http://WWW.GYMVIRTUAL.COM)

---

