

GYMVIRTUAL
BY PATRY JORDAN

CÓMO EMPEZAR A

LOGRAR TUS METAS

PATRY JORDAN

6 CONSEJOS
PARA MOTIVARTE
AL MÁXIMO

¡¡INCLUYE
IMPRIMIBLES!!

WWW.GYMVIRTUAL.COM

PRESENTACIÓN

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.

¿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.

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.

Hace tiempo, bastante tiempo que me he pasado al bando de las personas que si quieren conseguir algo hacen que suceda, y lo consiguen. Porque 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?

#YOPUEDOCONTODO

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. Porque los pensamientos negativos siempre son más cómodos. Es más cómodo decir que hace frío y quedarse en casa calentito/a. Es más cómodo decir que estoy cansado/a y quedarse tumbado/a en el sofá. 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. Y lo sé. 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. Porque algunas personas desean que ocurra algo, y hay otras personas que hacen que ese algo suceda.

1 IA POR TUS OBJETIVOS!

Lo primero y más importante es buscar una razón para hacer deporte. Una razón que sea lo suficientemente importante como para tenerla en cuenta siempre, y luchar para conseguirla. Puede ser perder peso, cambiar el estilo de vida, coger más fuerza de voluntad, etc. La que a vosotros os motive lo suficiente como para empezar y no abandonar.

¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?

EN LA WEB DE GYM VIRTUAL HAY UN POST EN EL QUE CUENTO MÁS INFORMACIÓN. ¡HAZ CLICK PARA IR!

HAZ CLIC AQUÍ PARA IR

ES IMPORTANTE QUE VUESTROS OBJETIVOS SEAN:

1 REALES

PONER QUE VAIS A BAJAR 10 KILOS EN UNA SEMANA NO ES UN OBJETIVO REAL.

2 ALCANZABLES

QUE REALMENTE PODÁIS LLEGAR A CONSEGUIR.

3 OBJETIVOS

POR EJEMPLO: A CORTO PLAZO CAMBIAR NUESTRA DIETA PERO A LARGO PLAZO SENTIRNOS MEJOR.



IMPRIME Y CUELGA TU LISTA DE OBJETIVOS EN UN LUGAR VISIBLE DE TU HABITACIÓN O EN ALGÚN SITIO QUE ESTES FRECUENTEMENTE.



MIS OBJETIVOS SON...

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 ¡DISFRUTAAAA!

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.

También tenemos que aprender a disfrutar con la comida sana. Para ello:

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.

DIVIÉRTETE MUCHO

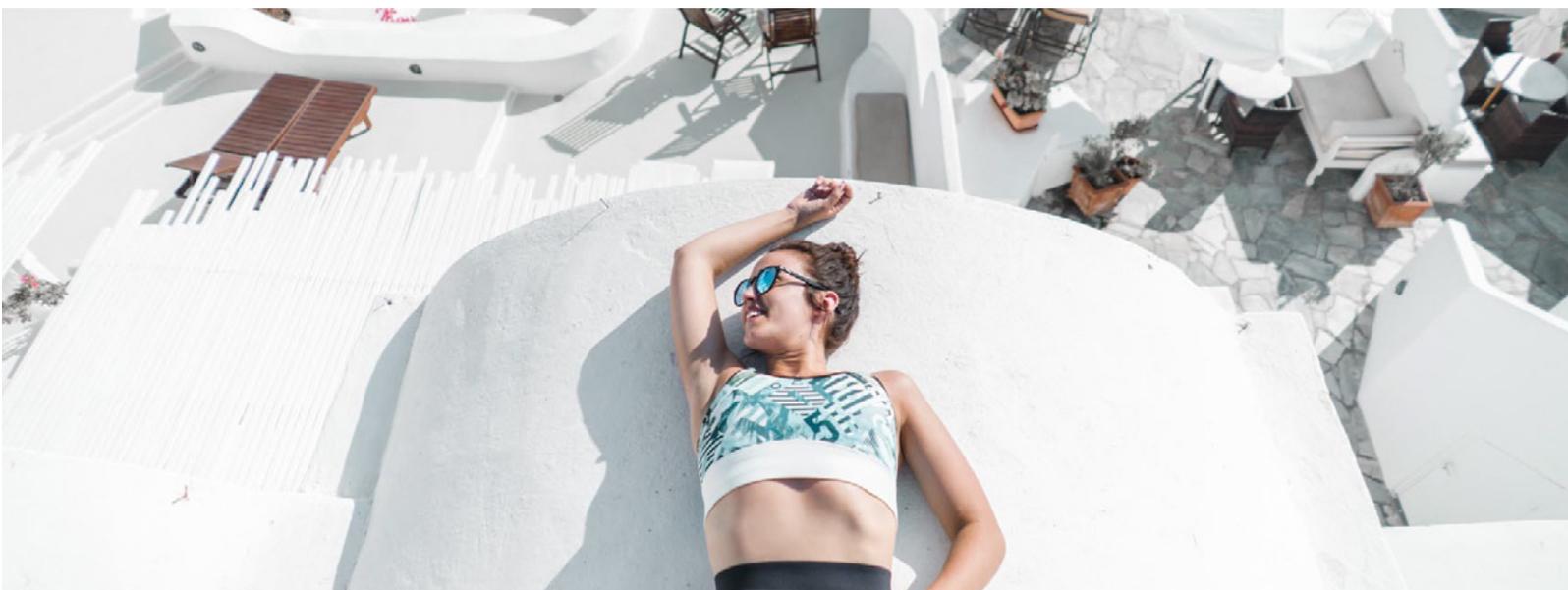
BUSCA ALGÚN TIPO DE DEPORTE QUE TE MOTIVE MÁS O TE GUSTE MÁS QUE OTROS. SERÁ MÁS FÁCIL QUE TE GUSTE.

LADO POSITIVO

BUSCA EL LADO POSITIVO DE HACER DEPORTE. ¡HAY QUE SER POSITIVO!

ENTRENA EN COMPAÑÍA

BUSCA A ALGUIEN QUE TE ACOMPAÑE EN TUS RUTINAS Y QUE TE HAGA EL EJERCICIO MÁS AMENO.



3 ¡PLANIFÍCATE!

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

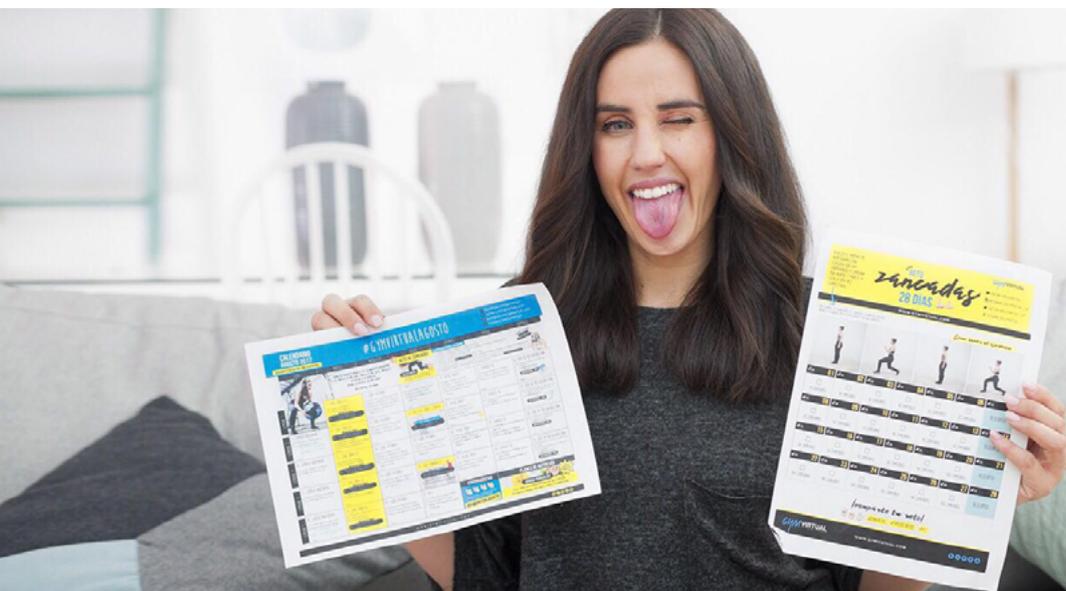
CALENDARIZA TUS RUTINAS

EL CALENDARIO MENSUAL DE GYM VIRTUAL TE VA A SIMPLIFICAR MUCHO LA VIDA.

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.



¡MIRA LO QUE TENEMOS PARA TÍ EN LA PÁGINA SIGUIENTE!





IMPRIME ESTE ORGANIZADOR SEMANAL PARA QUE PUEDES APUNTA TODAS TUS TAREAS Y ASI 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 ¡CUIDADO CON LA PRISA!

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.

LA PRISA ES NUESTRO PEOR ENEMIGO. LO MÁS IMPORTANTE ES COGER EL HÁBITO Y DISFRUTAR DEL PROCESO. NO QUIERAS VER RESULTADOS A LOS DOS DÍAS. ES UN PROCESO LENTO QUE REQUIERE PACIENCIA.

¿QUIERES MÁS MOTIVACIÓN?

PARA QUE TE MOTIVES MUCHO
MÁS VISITA EN GYM VIRTUAL
EL APARTADO

TRANSFORMACIONES

[HAZ CLIC AQUÍ PARA IR](#)



HAY TRANSFORMACIONES QUE TE DEJARÁN...

¡CON LA BOCA ABIERTA!

¿**¿**IA 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.

Animaros a hacer las rutinas, el calendario de entrenamiento mensual y las recetas que tenéis en la web.

[HAZ CLIC AQUÍ PARA IR](#)

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.

**CARDIO TONIFICACIÓN
TOTAL BODY TONO BAILE
ESTIRAMIENTOS...**

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.

EN LA PÁGINA WEB DE **GYM VIRTUAL** PUEDES ENCONTRAR RECETAS SANAS Y FÁCILES DE HACER, QUE OS AYUDARÁN A COMER DE TODO, DE FORMA SANA Y MUY RICA.



DESAYUNOS



SNACKS



COMIDAS



POSTRES



CENAS

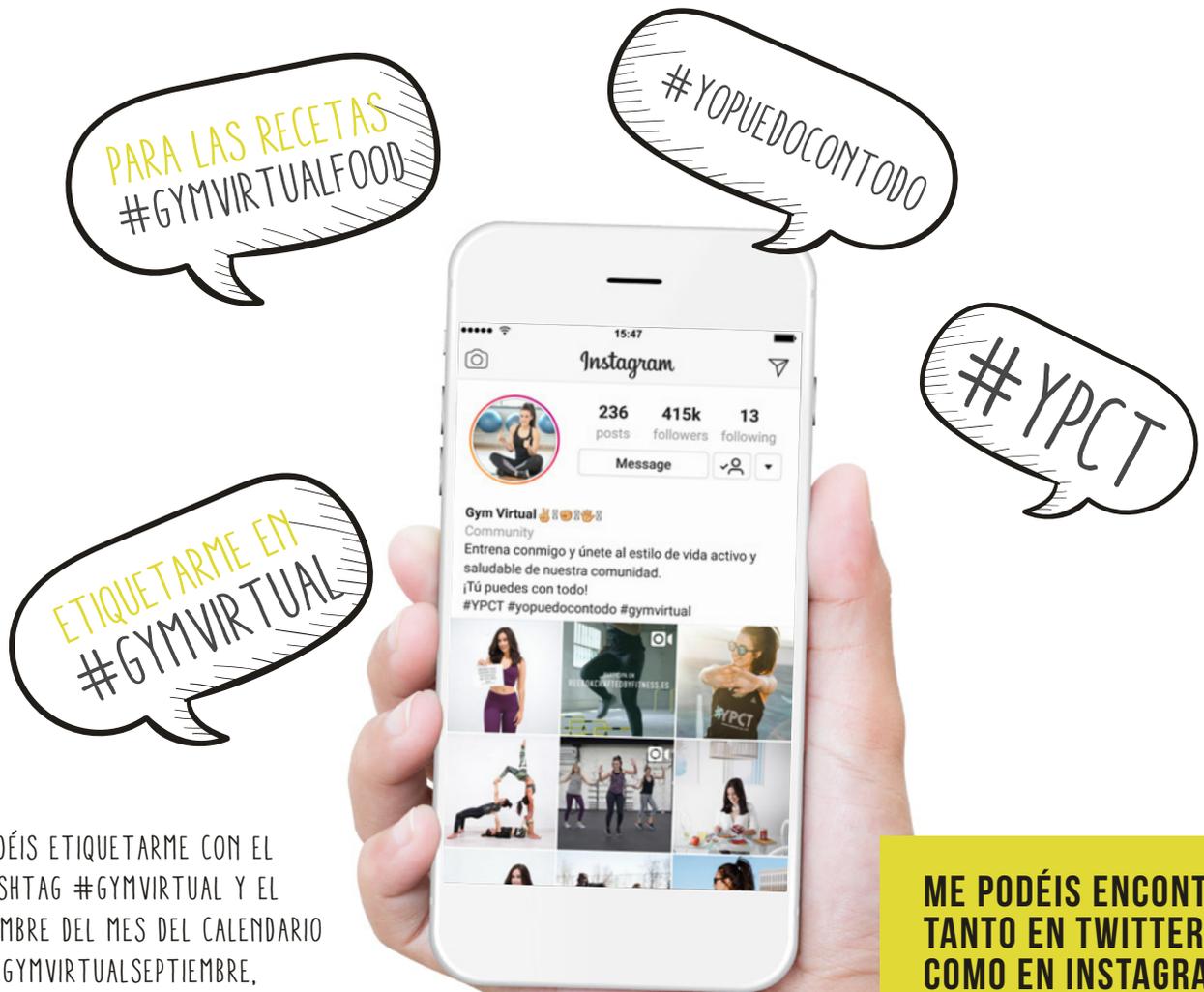
ESPERO QUE DE VERDAD OS MOTIVÉIS Y SINTÁIS ESAS GANAS DE EMPEZAR A COGER HÁBITOS SALUDABLES.

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.

¿POR QUÉ NO PRIORIZAMOS HACER DEPORTE?

SI LOGRAMOS VER EL EJERCICIO COMO UNA TAREA MÁS A REALIZAR, CONSEGUIREMOS PLANIFICARNOS.



PODÉIS ETIQUETARME CON EL HASHTAG #GYMVIRTUAL Y EL NOMBRE DEL MES DEL CALENDARIO (#GYMVIRTUALEPTIEMBRE, #GYMVIRTUALOCTUBRE...)

ME PODÉIS ENCONTRAR TANTO EN TWITTER COMO EN INSTAGRAM CON EL NOMBRE DE USUARIO

@GYMVIRTUAL_COM

¿TU PUEDES CON TODO?

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.

Yo
= PUEDO
con
TODO
#YOPUEDOCONTODO

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



¿EMPEZAMOS?

ES HORA DE EMPEZAR UNA VIDA ACTIVA

GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN



WWW.GYMVIRTUAL.COM