



CONSEJOS & HERRAMIENTAS para un entrenamiento real



01.

REFLEXIONA LEYENDO ESTAS FRASES

Entrenar no es castigar al cuerpo, es cuidarlo.

La constancia le gana a la motivación.

No todos los días se rinde igual, y eso también es progreso.

Escuchar al cuerpo es parte del entrenamiento.

El descanso también es entrenamiento.

Compararte te aleja de tu propio proceso.

Más no siempre es mejor.

02.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Registro de entrenamientos (qué hiciste, cómo te sentiste).

Escala de energía diaria: entrenar según cómo estés, no en automático.

Check-in corporal antes de entrenar (¿qué necesita hoy mi cuerpo?).

Planificación semanal realista, no ideal.

Momentos de pausa y respiración durante el entrenamiento.

Objetivos de proceso, no solo físicos (ej: moverte 3 veces por semana).

Recordatorios de descanso y movilidad.

03.

REFLEXIÓN FINAL

Entrenar no se trata solo de seguir rutinas, sino de aprender a escucharte.

Las herramientas y consejos que has podido leer aquí están pensados para ayudarte a tomar mejores decisiones según cómo te sientas cada día, no para exigirte más de lo necesario.

Mi objetivo es acompañarte a construir hábitos que puedas sostener en el tiempo, respetando tu cuerpo y tu proceso.

Antes de continuar, pregúntate:
¿qué necesita mi cuerpo para cuidarse y avanzar?

Cuando el entrenamiento se adapta a ti, el progreso deja de ser una lucha y se convierte en un camino posible.

**maria
encinas** ✨