

El músculo del Auto cuidado

- ① ¡El mejor ejercicio es el que de verdad puedas hacer!
- ② Encuentra un compañero para hacer ejercicio y cumple con tus horarios.
- ③ Haz una lista de tus objetivos de salud cada 3 meses.
- ④ Lleva un diario de tu progreso.
- ⑤ Enfócate en ganar músculo, no en perder peso.
- ⑥ Come grasas y proteínas para ganar músculo.
- ⑦ Fortalece tus músculos centrales, esto fortalecerá también tu autoconfianza.
- ⑧ Come Omega 3, mariscos, vegetales marinos y aceites de pescado para aumentar el volumen cerebral.
- ⑨ Di no al azúcar refinado.
- ⑩ Entrena tu músculo, pero no te castigues.

