

4

ACTIVIDAD FÍSICA

TRUCOS PARA HACERLO MÁS FÁCIL |
RUTINA PARA HACER CON AMIGOS

RESPUESTAS

- 1) Lo ideal de actividad física son como mínimo 30 minutos al día 5 días a la semana.
- 2) Para hacer más fácil tu proceso de bajar de peso, puedes invitar un amigo a caminar, trotar, hacer ejercicio en casa, montar bicicleta o la actividad que prefieras pero ¡**muévete más!**

RESUMEN

Si puedes retar a un amigo a que haga ejercicio contigo **MARAVILLOSO**.

Ahora bien, si no tienes con quién entrenar... **NO** te preocupes ¡Tú puedes! Lo mejor de este proceso es que cuentas con la persona más importante, contigo mismo. Seguramente cuando los demás vean resultados querrán involucrarse contigo

RUTINA CON AMIGOS

Queremos recordarte que lo más importante de este plan es **LA ALIMENTACIÓN**, pero es más efectivo conseguir los resultados que esperas si también realizas actividad física, por eso queremos dejarte esta rutina.



1.- Estiramiento

Comienza la rutina sentándote frente a tu novio/pareja/amigo. Coloca las piernas en V y tómallo de los brazos para que bajes y así estires tanto las piernas como la espalda y brazos. Baja 10 veces y que luego él haga lo mismo.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

TRUCOS PARA HACERLO MÁS FÁCIL |
RUTINA PARA HACER CON AMIGOS

2.- ¡Abs de acero!

Quédate en la misma pose, sólo que ahora los dos deben doblar las rodillas y juntar los tobillos para darse soporte. Lleven las manos atrás de la cabeza y vayan arriba al mismo tiempo. Hagan 3 series de 20 repeticiones.

3.- ¡Un aplauso para el abdomen!

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y que tu novio/pareja/amigo se ponga frente a ti. Pon las manos en la cabeza, sube, lleva la mano derecha y dale una palmada a su mano izquierda. Desciende y al siguiente movimiento haz lo mismo con la otra mano.

Haz 4 series de 20 repeticiones y cuando acabes, inviértanse para que él haga lo mismo

4- ¿Dónde quedó la bolita?

Siéntense en el suelo -de preferencia en un mat o algo suave-, con las rodillas dobladas. Toma una pelota o un objeto pesado, giren a la derecha al mismo tiempo y pásala para que la agarre. Luego que él te la pase del otro lado y repitan esto 3 series de 20 veces

5- Inscríbete en un gimnasio, vayan a trotar o a nadar, esto fortalece las relaciones interpersonales



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

TRUCOS PARA HACERLO MÁS FÁCIL |
RUTINA PARA HACER CON AMIGOS

RECOMENDACIONES

Cuando de forma consciente y deliberada decidimos comenzar a incorporar nuevos y mejores hábitos. Por eso es importante incorporar nuevas prácticas, a partir de una nueva imagen personal y esto a su vez influirá en los demás por medio de tu ejemplo.

RECUERDA... Sé el ejemplo de los que amas.

No hay mejor práctica para contagiar a los otros que el ejemplo, por esto queremos invitarte a cambiar el comportamiento, ser coherente en tus pensamientos y tus decisiones, pero sobre todo en tus acciones.

En tu trabajo que las reuniones sean de pie, realiza pausas activas donde puedas desplazarte donde los otros compañeros.

Invéntate una excusa para caminar con amigos y familiares.

Rétalos a subir a la montaña de tu ciudad, o a inscribirse en una competencia deportiva.

Haz competencias familiares tales como, saltar la cuerda, hacer flexiones, sentadillas, abdominales, entre otros.

¿Qué tal una apuesta con tus amigos? Motívate y motívalos a continuar con hábitos saludables. nuestra autoimagen abandona los viejos hábitos y transforma la personalidad de una forma increíble.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

TRUCOS PARA HACERLO MÁS FÁCIL |
RUTINA PARA HACER CON AMIGOS

EL EJERCICIO
ES MÁS QUE UN
DESAFÍO FÍSICO,
ES UN DESAFÍO
MENTAL



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA