

Entrenar para mejorar mi salud

Escrito por JonSnow - 15/05/2023 11:51

Hola, espero que estéis genial. Mis mejores deseos para todos vosotros. En mi familia hay cierto grado de obesidad y hábitos poco saludables. En mi caso, por el contrario, he ido mejorando muchas cosas en mi vida. Porque me di cuenta de que la alimentación si es importante. Ya que, esto afecta varias cosas en nuestra vida cotidiana. He notado que he ido progresando con mi alimentación e integrando una mejor calidad de sueño y ejercicio. Ya no soy ni la sombra de lo que fui hace un tiempo atrás. Por esto ahora me he aferrado a los cambios que me han dado resultados y pienso seguir luchando por ser mi mejor versión. En unos días quiero comenzar a entrenar con un entrenador personal Zaragoza que me pueda brindar su aporte y así seguir viendo buenos resultados. ¿Cuáles son vuestras recomendaciones para continuar en esto y no desfallecer? Os leo

=====