



Consejos para **motivarte a realizar actividad física**



- Visualiza un objetivo realista.
- Ten en cuenta que si quieres, puedes.
- Diseña varias alternativas de actividad física como caminar, trotar, correr y montar bicicleta, entre otras.
- Diviértete.
- Sé constante; esto te llevará al éxito.
- En compañía es mejor, si mantienes el distanciamiento social.

**¡Sé paciente; cuando menos
pienses verás los resultados!**