

San José, Curridabat 22 de Enero del 2010

Estimables Socios 360 Gym:

La presente es para compartir un poco lo que he vivido en el tiempo que he tenido la oportunidad de asistir al gym 360.

Siempre me ha gustado realizar ejercicio, y más que un sacrificio, lo veo como un buen pasatiempo.

El inconveniente era que no sabía regular mi ansiedad y mis horas de alimentación eran un poco desordenadas, por ello no obtenía los resultados que deseaba. Por lo que me propuse, luego de verme motivada por el concurso que se realizó en agosto del día de la Madre, a realizar ejercicio con más frecuencia , a ser más ordenada con mi alimentación y a tener el hábito de ir a la nutricionista mas seguido.

No se trata de dejar de comer, ni matarse de hambre, mucho menos dejar de consumir cosas que nos gustan, se trata de regularlo, de saber que nuestro cuerpo no es un "basurero", al que le podemos echar y echar lo que se nos antoje, porque luego vienen las consecuencias.

En este corto tiempo logré reducir a 13,9 mi porcentaje de grasa corporal, estando en casi 15 con todos los beneficios que ello trae, como son reducción de medidas y de peso.

Algo que me ha funcionado muy bien es que por las noches consumo algo liviano, no muy pesado, desayunar bien, y entre comidas durante la mañana, en vez de harinas sustituirlo por alguna fruta que tenga fibra para ayudar a la digestión.

Pero lo más importante es no dejar de realizar ejercicio, ser constante, aunque a veces cueste un poco por la rutina del trabajo y los quehaceres cotidianos, pero luego se experimenta una gran satisfacción de saber que esa maquinita que llamamos cuerpo humano funciona bien , con salud y para muchos años.

Si aún usted no se anima, hágalo y verá los grandes beneficios, de sentirse como nueva, luego de una rutina de ejercicios, y que sus niveles de stress bajan en gran medida, aumentando sus deseos de estar activa durante lo que resta del día.

Ana Lisette Cortés Santiesteban.