Tips para a volta á rutina

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A volta á rutina, coa súa carga de obrigacións e responsabilidades, pode resultar abafadora. Con todo, despois dun merecido descanso, é o momento ideal para retomar hábitos saudables e priorizar o noso benestar. É normal querer procrastinar cando temos unha vida atarefada entre traballo, familia, cambio horario... En gran medida, está en ti o compromiso contigo mesmo.

A práctica de actividade física é unha ferramenta fundamental para coidar tanto a nosa saúde física como mental.

Obxectivos claros, progreso constante

Unha vez decidido, establece obxectivos claros a curto prazo. A mellor motivación é ver o

progreso e unha forma de facelo posible é cuantificar os nosos obxectivos. Se realista e esixente, ninguén máis que ti sabe as túas limitacións e capacidades. Lembra que estamos na primeira toma de contacto e é normal que custe un pouco máis do habitual.

Comeza aos poucos

Unha posibilidade é realizar exercicios de baixo impacto que permitan mellorar a túa condición física gradualmente. Aquí tes algunhas opcións:

- **Camiñar:** é unha das formas máis sinxelas, baratas, seguras e efectivas de manterse activo. A maioría das persoas poden facelo e con iso cumprir as recomendacións mínimas de actividade física diaria. Fortalece as pernas, mellora a circulación e reduce o estrés, entre outros moitos beneficios.
- **Correr:** se buscas un exercicio máis intenso, o *running* é perfecto para queimar calorías e mellorar a túa resistencia cardiovascular. Empeza con recorridos curtos e ve aumentando a distancia aos poucos.
- **Nadar:** ideal para persoas con lesións ou dores articulares, xa que é suave coas articulacións. Ademais, traballa todo o corpo e mellora a flexibilidade.
- **Ciclismo:** tanto en bicicleta estática como ao aire libre, o ciclismo é unha forma divertida de facer exercicio e explorar novos lugares. Fortalece as pernas e mellora a circulación.
- **Bailar:** libera a túa enerxía e divírtete! O baile é unha excelente forma de mellorar a coordinación e a flexibilidade.

Fortalece os teus músculos

Ademais dos exercicios aeróbicos, é importante fortalecer os teus músculos. Aquí tes algunhas opcións:

- **Adestramento con pesas:** con mancuernas, pesas rusas ou máquinas, ou incluso con material alternativo podes desenvolver forza e tonificar os teus músculos.
- **Calistenia:** utiliza o teu propio peso corporal para facer flexións, fondos, sentadillas e outros exercicios.
- **Ioga e pilates:** estas disciplinas axudaranche a mellorar a túa flexibilidade, equilibrio e forza.

- **CrossFit:** un adestramento de alta intensidade que combina exercicios aeróbicos, de forza e de ximnasia.

- **Artes marciais:** disciplinas como o karate ou o taekwondo axudaranche a mellorar a túa coordinación, forza e flexibilidade.

A volta á rutina pode ser un desafío, pero tamén é unha oportunidade para redescubrir o pracer do movemento. Ao incorporar o exercicio físico á nosa vida, estamos a investir na nosa saúde física e mental. Imaxínate sentirte cheo de enerxía, con mellor estado de ánimo e máis seguro de ti mesmo! Busca unha actividade que che guste, establece metas realistas e non te rendas. **Lembra que, cada persoa é única e o que funciona para un pode non funcionar para outro**. Atopa o teu equilibrio e goza do proceso. **Úneche a unha comunidade de persoas activas e descobre os múltiples beneficios do exercicio físico.**

Ademais, non esquezas que o exercicio físico é unha ferramenta para mellorar a túa calidade de vida en xeral. Axudarache a durmir mellor, a ter máis enerxía durante o día e a reducir o estrés. Así que anímate e goza dos beneficios que o exercicio físico ofrece!