



GROUP  CYCLE™ **BOXFIT** ||FUERZA||

# Ejercicio físico como hábito

# Hábito

Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

# Ejercicio físico

El ejercicio físico es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que se realiza para mejorar o mantener la condición física. Incluye acciones como correr, nadar o hacer levantamiento de pesas, y es distinto de la actividad física general, que es cualquier movimiento corporal.

Es crucial para mantener la salud física y mental, mejorar la condición de los sistemas circulatorio y respiratorio, y prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o la hipertensión.





## Qué muestran los estudios

En un estudio del 2009 la psicóloga (Phillippa Lally) de la University College de Londres, encontró que, en promedio, se tarda 66 días en alcanzar un nivel de automaticidad en un comportamiento nuevo.

Por otro lado existe el tan nombrado “mito de los 21 días” que viene del trabajo de Maxwell Maltz, un cirujano plástico de la década de 1960, que observó que sus pacientes tardaban unas tres semanas en acostumbrarse a los cambios físicos tras una operación, pero esto no se aplicaba a la formación de hábitos conductuales.



BAD  
HABITS

## La realidad

- No es lo mismo crear el hábito del ejercicio físico que beber un vaso de agua nada más levantarte. La complejidad del hábito influye.
- Ser regular es la clave, la constancia en la ejecución del hábito es crucial para que cada repetición sume en la creación del hábito.
- Tú entorno es MUY IMPORTANTE tanto tu histórico como las personas y el ambiente que te rodea.

# Recomendaciones



1. **Una sola cosa:** comienza de a poco y con el hábito que quieres adquirir muy bien definido, y ten muy claro cuál va ha ser el plan para adquirirlo.
2. **Cambia la forma en la que te hablas:** en vez de decir “tengo que...” cambia a las palabras “quiero hacer...”
3. **Programa tu rutina:** días y horas a las semana, actividades, etc. Se muy realista en este punto, ten en cuenta el punto 1.
4. **Sé flexible pero sin perder el norte:** puedes faltar algún día por algo físico e incluso mental, pero solo un día o dos, piensa, si comienzas a repetir el no hacer, eso también se puede convertir en un hábito, y más rápido porque es muy fácil.
5. **Recompensas:** son totalmente válidas y puedes incluirlas sobre todo al principio, luego puedes ir espaciando cada recompensa, recuerda, tu objetivo es que **EL EJERCICIO FÍSICO SE CONVIERTA EN TU MEJOR RECOMPENSA.**

# Meses peligrosos



- DICIEMBRE: muchos compromisos y tareas, hijos e hijas de fiesta, menos tiempo.
- ENERO: uno de los meses más peligrosos si has bajado tu actividad en diciembre, este mes suele ser decisivo y muy propenso al abandono.
- ABRIL - MARZO (Después de Semana Santa): siempre después de un período vacacional, existe la posibilidad de abandono.
- VERANO: mayor temperatura, vacaciones, hijos e hijas de fiesta.

La clave está en planificarlos previamente

¿Cómo puedes organizar tus horarios y designar tus prioridades para que durante estos meses continúes construyendo y manteniendo tu hábito?

Planifícalo una semana antes de entrar en estos meses, organiza tus horarios, informa a tu entorno, escribe tus prioridades y planifica estrategias para seguir constante.

# Lucha interna

¿Qué es lo más importante para crear el hábito?  
Realizarlo, en nuestro caso, acudir a clase.

¿Por qué hay días que no acudes?  
No tengo tiempo. No tengo ganas. O cualquier excusa.

¿Cómo puedes acudir SÍ o SÍ?

Caminando, moviendote, logrando que el cuerpo sea más rápido y eficaz que tu pensamiento.

Utiliza las siguientes palabras:

Pereza, Tiempo, No, y cada vez que quieras acudir a realizar tu ejercicio físico o actividad, si alguna de estas palabras aparece en tu cabeza, inmediatamente nombra y verbaliza la palabra clave:

**¡Acción!** y ve a realizar tu actividad, clase o ejercicio mientras tu cabeza piensa lo que quiera pensar.

MOVE

**¿PREGUNTAS?**



**¡ENOS VEMOS EN CLASE!**

GROUP  CYCLE™ **BOXFIT**  **FUERZA** 