Entrenar 5-6 veces por semana

> *El hábito · moverte 5-6 veces por semana.*

Mucha gente me pregunta cómo le hago para entrenar tan seguido. La respuesta no es disciplina sobrehumana: es que dejé de verlo como algo que "tengo que hacer" y se volvió parte de quién soy.

Para mí, el ejercicio es de las cosas más importantes del día. No por verme bien, sino por la persona en la que me convierto al no fallarme.

Hazlo parte de tu identidad

No es 'tengo que entrenar', es 'yo soy alguien que entrena'. Cuando se vuelve parte de quién eres, ya no quieres fallarte a ti mismo.

Preséntate, aunque sea poco

No tiene que ser estricto el tiempo ni el lugar. Gym, calistenia, o moverme en casa cuando no puedo salir, todo cuenta. La clave es presentarte de forma consistente.