

# ¿Cómo mantenerse en forma sin demasiado esfuerzo?

Domingo, 01 de Agosto de 2021 22:07

---



Alcanzar el bienestar físico, no sólo luciendo bien sino además sintiéndonos bien, es un objetivo que muchos de nosotros tenemos pero que dejamos de lado a medida que pasa el tiempo, casi siempre como consecuencia de rutinas que apenas nos dejan un rato libre cada día.

Lo que algunas personas no saben es que es posible mantenerse en forma sin demasiado esfuerzo, una posibilidad a la que puedes atender a partir de ciertos trucos o consejos que vamos a brindarte a continuación, como para que comiences de inmediato, para ver los resultados cuanto antes.

En efecto, existen [plataformas vibratorias](#) y algunas otras técnicas capaces de cambiar la percepción que tienes de la actividad física, así que sigue leyendo para modificar la relación con tu cuerpo.

### **Adiós a las distracciones**

Uno de los motivos por los que la mayoría de la gente engorda o se siente mal es que se distraen, perdiendo de vista cuáles son los alimentos y nutrientes esenciales que tienen que incorporar a su dieta y, como consecuencia de ello, dando lugar a la ingesta de otros que aportan muy pocas propiedades positivas, y que terminan por echar a perder el ejercicio físico realizado.

### **Basta de sedentarismo**

Si tienes coche, y sueles moverte en él, es probable que puedas sustituirlo para completar algunos de los recados y obligaciones del día por una bicicleta o caminata.

En las grandes ciudades, con su insoportable tráfico, esto no significará grandes demoras y, de paso, conseguirás entrenar mientras llevas a cabo tus tareas, aprovechando cada minuto el doble.

### **El gimnasio en casa**

Sí, como decíamos, tienes apenas unos minutos libres cada día, y los aprovechas para ver tus series y películas preferidas, porque te gusta más eso que ir al gimnasio, debes saber que siempre puedes llevar el gimnasio a casa, comprando una cinta de caminar o similar, para moverte en el hogar.

Por supuesto, pensarás que existen demasiados modelos de cintas de caminar y otras máquinas de ejercicio para la casa. Pero no hace falta ser un experto para encontrar una ideal para ti, ya que puedes repasar una buena de comparativa como las realizadas en [Mejorescomparativas.es](https://mejorescomparativas.es)

### **Desarrolla un plan**

Tener un plan de entrenamiento siempre es más fiable, y colabora con la eficacia, que no tenerlo y estar improvisando todos los días. No hace falta necesariamente que consultes a un profesional en ejercicio físico, pero sí que busques un plan que te de seguridad, evitando esas distracciones.

### **Un espacio aparte, mejor aún**

Si tienes una vivienda con las dimensiones suficientes, puedes armar tu propio gimnasio, un

## ¿Cómo mantenerse en forma sin demasiado esfuerzo?

Domingo, 01 de Agosto de 2021 22:07

---

sector dentro de la casa o apartamento donde únicamente te dediques al entrenamiento del cuerpo, de la misma manera que probablemente lo hayas hecho, en algún momento antes, con tu oficina.

Así, con apenas unas mancuernas, una colchoneta y una cinta de caminar o similar para un poco de desgaste aeróbico, lograrás mantenerte en buen estado sin demasiado esfuerzo ni salir de tu hogar.