

Maximizar el placer de caminar

El caminar será muy divertido si consideramos algunas cosas. Si nos divertimos mucho, caminaremos más. El hacer que el ejercicio sea un hábito permanente es una clave para tener éxito en este programa.

Presten atención. Hay muchas cosas interesantes que uno puede ver en cualquier parte. Fíjense en el estilo de los edificios, o lo que los vecinos tienen en sus ventanas o patios. ¿Qué tipos de carros hay, y que tipos de gente? Esta es una buena manera de aprovechar de lo que siempre ha estado disponible.

Traigan entretenimiento: Algunas personas llevan radios y caseteras al caminar. Esta bien si uno quiere escuchar las noticias o música. Decidan si quieren disfrutar del mundo o hundirlo.

No se sobrepasen: Una manera segura de fracasar es hacer demasiado muy pronto. Se sentirá frustrado, adolorido y desanimado si trata de hacer más de lo que puede. Tengan presente la tendencia de incrementar el ejercicio demasiado, aunque le guste hacerlo.

Tomen los cambios gradualmente: Gradualmente es la palabra clave del programa. Empiecen en el nivel que necesitan, no lo que le indica un video o libro. Este es el principio de formación de que hablamos antes.