11/01/2022

ECONOMIST&JURIST

Redacción

¿Gimnasio en 2022? Las claves para no desistir en el intento

Un Estudio de la Universidad de Londres determinó que la mayoría de personas tardamos una media de **66 días** en crear un hábito…Romperlo requiere mucho menos tiempo, claro, sobre todo si esa costumbre requiere un cierto esfuerzo por nuestra parte.

Otro dato: los gimnasios registran un **30% más de matriculaciones** en la cuesta de enero. Sin embargo, la mayoría de las veces estos buenos propósitos duran menos que caramelo en boca de niño. Los números se vuelven en contra de todos los atletas de año nuevo: según un estudio realizado en la Universidad de Scranton, Pensilvania, el **92% de las personas que se proponen metas en año nuevo fracasa.**

La motivación es lo que falla. A la hora de hacer deporte, el sofá parece ejercer un poderoso influjo de retención sobre nosotros… y eso es completamente normal, sobre todo para la gente que no está acostumbrada al ejercicio físico. A continuación, proponemos una serie de trucos para combatir la pereza y así cumplir el buen propósito de convertir el deporte

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |