

El músculo del Auto cuidado

- 
- ① ¡El mejor ejercicio es el que de verdad puedas hacer!
 - ② Encuentra un compañero para hacer ejercicio y cumple con tus horarios.
 - ③ Haz una lista de tus objetivos de salud cada 3 meses.
 - ④ Lleva un diario de tu progreso.
 - ⑤ Enfócate en ganar músculo, no en perder peso.
 - ⑥ Come grasas y proteínas para ganar músculo.
 - ⑦ Fortalece tus músculos centrales, esto fortalecerá también tu autoconfianza.
 - ⑧ Come Omega 3, mariscos, vegetales marinos y aceites de pescado para aumentar el volumen cerebral.
 - ⑨ Di no al azúcar refinado.
 - ⑩ Entrena tu músculo, pero no te castigues.

