



# Buenos Hábitos

**Publicado: Domingo 17 noviembre 2019 | 01:09:47 am.**

**Publicado por: Lianet Escobar Hernández**

Aunque acudir al gimnasio pueda parecer moda o narcisismos de la juventud, aun cuando la sola idea de llegar a ser clientes de los llamados gyms logre estremecer unos cuántos bolsillos por los precios de algunos, ninguna excusa es lo suficientemente buena para darle vía libre al sedentarismo.

Es cierto, decidirse a realizar ejercicios físicos no es cosa fácil, es más, por experiencia les digo que nada es más complicado que empezar. Sin embargo, una vez que se da ese primer paso las ventajas comienzan a imponerse ante esa resistencia que te incita a darle espacio a la pereza.

En el caso de las mujeres, muchas veces nos escudamos en aquello de que: «el que me va a querer me quiere como soy», y no creo que les falte razón; pero por qué encasillar el ejercicio físico al simple hecho de verse bien, por qué no pensar en lo que significan para la salud, más allá de los estigmas de si estás gorda, delgada o flácida.

Suena a cliché, no obstante, ejercitar el cuerpo fortalece tanto los músculos como la mente, además de que ayuda a combatir la obesidad, la diabetes y la hipertensión, tal y como hemos escuchado millones de veces.

Pensemos también que no se necesita mucho para ejercitarse, ni siquiera es determinante poder asistir a un gimnasio particular, aun cuando siempre es bueno contar con los consejos de especialistas.

Afortunadamente, en Cuba el deporte es un derecho y están a nuestra disposición disímiles áreas al aire libre idóneas para este tipo de actividades, además de los parques biosaludables a los que se puede acudir de forma gratuita, y está, por supuesto, la confiabilidad del hogar.

Las nuevas tecnologías y el internet pueden ser otras herramientas que te ayuden a cultivar el sano hábito motivándonos a cambiar, para bien, nuestras rutinas.

Caminar más o andar en bicicleta para llegar a nuestros destinos en el día, claro, si la distancia se lo permite, pues tampoco hay que exagerar, son prácticas muy válidas cuando se trata de hacerle la guerra al sedentarismo.

Un mínimo de 30 minutos diarios, que es lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, más una dosis de fuerza de voluntad, serán suficientes para empezar a darle mayor calidad a tu vida.

Créanme, luego lo agradecerán.

<http://www.juventudrebelde.cu/columnas/tiempo-extra/2019-11-16/buenos-habitos>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde