

# Cómo cuidar de su cuerpo creando un proyecto pasionante?

## Cómo crear fácilmente y con agrado, un programa para correr y realizar un objetivo de salud que los apasione?

### Resumen

He aquí un manual fácil y gratis con el fin de crear un programa para correr para alguien que comienza a correr y sin estar cansado, cualquiera que sea su edad. Les ofrece un proceso simple, etapa por etapa, para permitirle estar bien con su cuerpo.

La diferencia con todos los demás programas está entre una elección condicionada para hacer algo y una elección consciente para crear algo que le apasiona. Es por medio de la creación consciente que podemos sentir nuestro orgullo, nuestra estima personal de haber realizado algo que importa realmente para nosotros.

## Crear no es un proceso para hacer, sino un proceso de ser

1. Comprender y aceptar su estado de salud actual
2. Elegir lo que le gustaría realizar, lo que le gustaría ser
3. Comprender donde inicia y elegir un objetivo medible y fácil de realizar
4. Crear su propio programa para correr
5. La verdadera disciplina no es una obligación
6. Continúe a crear y a sentir mayor estima por usted

## 1. Comprender y aceptar su estado de salud actual

Probablemente, sin darse cuenta, usted ha creado su condición actual. El condicionamiento del pensamiento, lo hace sentir mal y entonces, usted se juzga, usted puede incluso detestarse por ese estado.

Comprender y aceptar que es su creación, sin estar consciente, abre el camino para amarse tal como usted es. ¿Por qué juzgar mal un sentimiento incómodo, un dolor, un sufrimiento, etc? En realidad, si esto no fuera así, cómo podría usted reconocer lo contrario? Es decir, el sentimiento de bien! Y de esta manera elegir una creación consciente con el fin de sentir en usted, cuán magnifico es!

## 2. Elegir lo que le gustaría realizar, lo que le gustaría ser

Su sentimiento actual les informa exactamente lo que usted es a cada instante y usted no puede jamás sentir, lo que usted vivirá como nuevo sentimiento. Si usted lo reconoce, entonces es una imitación de algo conocido, es decir, el pasado. Y es ese pasado que les ha hecho daño.

Entonces, su objetivo es siempre desconocido en una creación verdadera y ese resultado será un sentimiento de felicidad, de orgullo, de amor que usted no puede reconocer actualmente. Usted puede únicamente saber que será algo diferente a su dolor, su situación actual o su sentimiento actual.

Nuestro condicionamiento o educación nos hace vivir en el miedo de perder lo que conocemos, es decir el pasado, y entonces buscamos únicamente una vida conocida, un apego a los resultados. Es por eso que hemos estado condicionados a creer en nuestros predecesores, porque ellos conocen lo conocido más que nosotros. Por lo tanto, los mismos problemas se repiten de generación a generación.

## 3. Comprender en donde inicia y elegir un objetivo medible y fácil de realizar

Miles de millares de personas se pelean dividiéndose entre el que sabe a donde va y alguien que no sabe a donde va. Es decir entre alguien objetivo y alguien subjetivo.

Pero en los dos casos, nadie parece comprender que lo que importa realmente no es saber a donde va o no, sino sobre todo donde estamos actualmente.

Por ejemplo, usted desea correr un maratón de 42,2 km dentro de tres meses, pero actualmente, usted no corre más que 2 minutos. No sería sabio conocer cuál es su condición física actual antes de pretender correr un maratón dentro de 3 meses?

## 4. Crear su propio programa para correr

Etapa 1 : La primera acción a hacer es conocer su condición actual en la acción, entonces usted debe salir a correr y conocer su situación actual. Calcule el tiempo de su primera salida a correr, sin hacer esfuerzo y sin agitarse. Cuando usted comience a sentir agitación, deténgase y camine 5 minutos antes de hacer una segunda repetición idéntica a la primera hasta que usted comience a sentirse agitado.

Por ejemplo, si su primera repetición es de 60 segundos y la segunda es de 45 segundos, entonces esta muy bien para comenzar y su referencia para iniciar es de 45 segundos.

Usted puede, por ejemplo, anotar los datos aquí :

Su tiempo de referencia : 45 segundos

Etapa 2 : Elegir un objetivo fácil a realizar para el primer mes

Objetivo vacío del mes : 10 minutos sin parar  
 Número de salidas : 16 (4 veces por semana)

Incluí un pequeño ejemplo en la última página con respecto a un programa simple para iniciar. Usted puede modificarlo según sus opciones y según su condición actual.

## 5. La verdadera disciplina no es una obligación

Es importante no apegarse a los resultados, pero estar atento a su condición actual. Si usted se apega a los resultados, entonces creará expectativas que producirán su propio desaliento. Es por eso que usted debe fijar los objetivos en la acción (correr) y no centrarse en los resultados donde usted no tiene ningún control como la pérdida de peso.

Para correr estando bien, usted debe asegurarse de que su pulsación sea entre 65 y 80 % de su capacidad aeróbica (con aire).

He aquí como hacer el cálculo :  $220 - \text{su edad} = \text{Su capacidad máxima}$   
 $65 \% \text{ a } 80 \% = \text{Su zona comfortable}$

Por ejemplo, usted tiene 50 años :  $220 - 50 = 170$  como capacidad máxima  
 $65 \% \text{ a } 80 \% = 110 \text{ a } 136$  pulsaciones/min. (zona aeróbica)

De esta manera, usted nunca estará agitado, si usted corre en su zona aeróbica y aumentará fácilmente su capacidad y su resistencia perdiendo más grasa.

## 6. Continúe a crear y sentir mayor estima por usted

Cuando usted logra su primer objetivo, usted toma consciencia de usted y está orgulloso de este logro. Enseguida usted elige un objetivo más alto para el siguiente mes.

Lo que importa es de poder un día, correr 3 o 4 veces por semana en el tiempo de 30, 45 y 60 minutos con toda facilidad y sin estar corto de aliento.

Si usted está corto de aliento, es porque usted busca desempeño, entonces su ego o condicionamiento de su pensamiento lo controla y no usted. Su cuerpo le dice que va muy rápido. Usted debe respetar sus sentimientos y sus sensaciones.

## Ejemplo de un programa para correr para un principiante (1er mes)

Mes de : Abril

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
	C : 4 x 30 seg. M : 3 x 180 seg.	C : 6 x 30 seg. M : 5 x 180 seg.		C : 8 x 30 seg. M : 7 x 180 seg.		C : 6 x 45 seg. M : 5 x 180 seg.
	C : 6 x 45 seg. M : 5 x 120 seg.	C : 8 x 45 seg. M : 7 x 180 seg.		C : 8 x 45 seg. M : 7 x 120 seg.		C : 6 x 60 seg. M : 5 x 180 seg.
	C : 6 x 60 seg. M : 5 x 120 seg.	C : 8 x 60 seg. M : 7 x 120 seg.		C : 10 x 60 seg. M : 9 x 120 seg.		C : 8 x 90 seg. M : 7 x 120 seg.
	C : 8 x 90 seg. M : 7 x 60 seg.	C : 10 x 90 seg. M : 9 x 60 seg.		C : 5 x 120 seg. M : 4 x 120 seg.		Prueba C : 10 minutos

C : Correr    M : Caminar

## Ejemplo de un programa para correr para un principiante (2 mes)

Mes de : Mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
	10 min.	10 min.		10 min.		12 min.
	10 min.	12 min.		12 min.		15 min.
	12 min.	14 min.		12 min.		18 min.
	13 min.	15 min.		12 min,		Prueba : 20 min.