

NUEVA YORK, 06.30.04

MIÉRCOLES • AÑO 6 • 1.640

# Hoy

EL PULSO DE NUESTRA GENTE • WWW.HOLAHOY.COM

## En Forma

### Consejos de motivación

Para llegar a obtener el trono de Mister Universo se debe tener un cuerpo tonificado y muy bien trabajado. Lee Labrado (en la foto), Mister Universo 1985, lo sabe muy bien, tanto que gracias a su físico ha obtenido más de 22 trofeos. Es por esto que ha querido compartir sus secretos para estar en forma y lograr esa fuerza de voluntad y constancia tan necesarias para mantener una silueta escultural.

CORTESÍA



44/Buen Vivir

## En forma

### Consejos de motivación de Lee Labrado

- 1. Crea una red:** Reúnete con algún compañero de trabajo o amigo que te ayude a mantenerte en el plan. Contar con alguien ayuda a motivarse mutuamente para conseguir las metas que se hayan impuesto.
- 2. Fíjate un modelo:** Selecciona fotografías de personas que estén en buena forma y colócalas en lugares estratégicos de tu casa para que puedas verlos constantemente. Escoge fotos de gente que admires por su forma de pensar, pero que tengan también un tipo de complexión similar a la tuya, ya que aunque genéticamente no sea posible cambiar tu tendencia a la forma de "pera", sí puedes cambiar tu apariencia realizando ejercicios de resistencia con peso para así lograr un cuerpo más simétrico y estéticamente agradable.
- 3. Lleva un diario:** Es importante que lleves un control del progreso que vas logrando. Un diario de entrenamiento es una buena manera de ir marcando los ejercicios que vas realizando, y puedes volver a revisarlo más adelante y ver tus logros. También te motivará en esos días en que no te sientes con el ánimo de ejercitarte. De igual manera, un diario de comidas es muy útil para que lleves un control de lo que ingieres.
- 4. Pequeñas recompensas:** Cada semana puedes recompensarte con lo que yo llamo una "comida engañosa"; y fíjate que no me refiero a "un día engañoso", sino a una sola comida libre. La idea es que una vez por semana puedas comer lo que se te antoje; así no sentirás que te estás privando de todo lo que te gusta. Sólo asegúrate de volver al régimen de inmediato, para que no sabotees todo el progreso que has logrado hasta el momento. Recuerda que la siguiente semana podrás tener nuevamente tu platillo libre favorito.
- 5. Progreso, no perfección:** Muchas veces, cuando nos salimos del programa, pensamos que todo se ha ido por la borda. Pensamos algo así como "Bueno, ya me salí del régimen, así que ya puedo comer lo que quiera y luego empleo la próxima semana". Recuerda que tu programa significa progreso, no perfección. Lo que tú quieres es mantener una dieta y un programa que se conviertan en tu estilo de vida.
- 6. Fíjate una meta y una fecha específicas:** Es importante que no sólo te propongas objetivos reales, sino que también te propongas un término de fecha en el que deseas lograrlos. "Quiero perder 30 libras en el 2004" no es suficientemente específico. Intenta algo como "Para el 30 de 3 junio voy a perder 15 libras y así podré probarme un vestido talla 6".