



■ **Ejercicio con criterio**

***Guía práctica para mujeres que quieren empezar, entender y sostener el cambio después de los 40***

## **DISCLAIMER**

Este material tiene una finalidad exclusivamente informativa y psicoeducativa. Su contenido no sustituye el asesoramiento individualizado de profesionales de la salud o del ejercicio (médicos, fisioterapeutas, graduados en ciencias de la actividad física u otros).

Las recomendaciones aquí expuestas son de carácter general y no están adaptadas a situaciones personales específicas, condiciones médicas, lesiones previas o necesidades individuales.

El ejercicio físico implica esfuerzo y puede conllevar fatiga, molestias o riesgo de lesión si no se realiza de forma adecuada. Por ello, antes de iniciar o modificar de forma significativa tu rutina de ejercicio, se recomienda consultar con un profesional cualificado, especialmente si presentas dolor, patología previa o llevas tiempo sin entrenar.

Los autores no se hacen responsables del uso inadecuado de la información contenida en este documento ni de las posibles consecuencias derivadas de su aplicación sin supervisión profesional.

## **ÍNDICE**

### **[1. Por qué no es tan fácil empezar \(y mantener\) el ejercicio](#)**

- 1.1 El problema no es la información
- 1.2 Por qué la mayoría abandona
- 1.3 Expectativas irreales y resultados frustrantes
- 1.4 El error de pensar que todo es motivación

### **[2. Qué es realmente el ejercicio](#)**

- 2.1 Actividad física vs ejercicio
- 2.2 Ejercicio como herramienta de salud
- 2.3 Qué es entrenar (y qué no)
- 2.4 El cuerpo no cambia por moverse, sino por adaptarse

### **[3. Para qué sirve \(más allá de lo estético\)](#)**

- 3.1 Salud metabólica
- 3.2 Energía y fatiga
- 3.3 Dolor y función corporal
- 3.4 Composición corporal
- 3.5 Qué puedes esperar realmente

### **[4. Por dónde empezar sin hacerlo mal](#)**

- 4.1 Cuántos días a la semana
- 4.2 Cuánto tiempo por sesión
- 4.3 Cómo empezar si llevas tiempo sin entrenar
- 4.4 El error de empezar demasiado fuerte
- 4.5 La importancia de la progresión

### **[5. Tipos de ejercicio y qué aporta cada uno](#)**

- 5.1 Entrenamiento de fuerza
- 5.2 Resistencia cardiovascular
- 5.3 Movilidad y flexibilidad

5.4 Equilibrio y coordinación

5.5 Cómo combinarlos sin complicarte

## 6. A partir de los 40: lo que cambia en tu cuerpo

6.1 Pérdida de masa muscular

6.2 Cambios hormonales

6.3 Recuperación más lenta

6.4 Mayor riesgo de lesión

6.5 Por qué necesitas entrenar diferente

---

## 7. La intensidad: el gran factor que nadie entiende

7.1 Qué es la intensidad en el ejercicio

7.2 Entrenar demasiado suave: el error más común

7.3 Entrenar demasiado fuerte: el otro extremo

7.4 Relación entre intensidad y resultados

7.5 Intensidad y seguridad

## 8. Cómo ajustar el esfuerzo (sin ser experta)

8.1 Qué es el índice de esfuerzo percibido (RPE)

8.2 Cómo usar el RPE en la práctica

8.3 Qué es el 1RM (repetición máxima)

8.4 Para qué sirve el 1RM

8.5 Cómo estimarlo sin riesgos

8.6 Señales de que estás entrenando bien

## 9. La valoración inicial: empezar con sentido

9.1 Por qué no todas deben empezar igual

9.2 Qué deberías evaluar antes de empezar

9.3 Nivel de condición física

9.4 Limitaciones y molestias

9.5 Objetivos reales vs objetivos ideales

## **10. Adaptar el ejercicio a tu realidad (clave en mujeres)**

10.1 Energía diaria y fatiga

10.2 Estrés y recuperación

10.3 Variabilidad individual

10.4 Ciclo menstrual y entrenamiento

10.5 Ajustar sin abandonar

## **11. Adherencia: cómo conseguir que esto dure**

11.1 Por qué la motivación no es suficiente

11.2 El papel del hábito

11.3 Entorno y estructura

11.4 El acompañamiento profesional

11.5 Qué hacer cuando pierdes el ritmo

## **12. ¿Casa o gimnasio? ¿Sola o acompañada?**

12.1 Ventajas de entrenar en casa

12.2 Limitaciones del entrenamiento en casa

12.3 Qué aporta un gimnasio

12.4 El entorno como factor de adherencia

12.5 Elegir según tu situación

## **13. Cómo elegir bien a un profesional**

13.1 Qué formación deberías buscar

13.2 Certificaciones y experiencia

13.3 Qué preguntas hacer

13.4 Señales de alerta

13.5 El ajuste personal

## **14. Lo que nadie te dice sobre entrenar**

14.1 No todo el mundo responde igual

14.2 El progreso no es lineal

14.3 El cansancio puede engañar

14.4 Más no siempre es mejor

14.5 La paciencia como factor clave

#### 15. Antes de empezar: preguntas importantes

15.1 Qué quieres realmente

15.2 Qué estás dispuesta a sostener

15.3 Qué te ha frenado hasta ahora

15.4 Qué esperas que pase

15.5 Qué estás evitando

#### 16. Conclusión: no se trata de hacer más, sino de hacerlo mejor

16.1 Pensar el ejercicio

16.2 Ajustar expectativas

16.3 Sostener el cambio en el tiempo

16.4 Convertirte en una persona con criterio

#### 17. El siguiente paso...

## ■ CAPÍTULO 1

### Por qué no es tan fácil empezar (y mantener) el ejercicio

#### 1.1 El problema no es la información

Hoy en día, información sobre ejercicio hay de sobra.

Sabes que moverte es bueno.  
Sabes que deberías hacer algo.  
Sabes incluso qué ejercicios existen.

Y aun así, no lo haces... o no lo sostienes.

Esto genera una idea equivocada:  
“Me falta información”

Pero en la mayoría de los casos, eso no es cierto.

El problema no es saber.  
El problema es **convertir ese conocimiento en algo que puedas hacer de forma realista y sostenida.**

Porque entre saber y hacer hay muchas cosas:

- energía
- tiempo
- contexto
- dudas
- experiencias previas

Y si eso no se tiene en cuenta, el cambio no ocurre.

---

#### 1.2 Por qué la mayoría abandona

La mayoría de las personas no fracasa por empezar mal.  
Fracasa por no poder sostener lo que empieza.

Y esto suele seguir un patrón bastante claro:

- empiezas con motivación

- haces más de lo que puedes sostener
- aparece el cansancio o la incomodidad
- reduces la frecuencia
- lo dejas

No es falta de voluntad.

Es un problema de planteamiento.

El cuerpo necesita adaptarse.

Y la vida real no siempre permite hacerlo todo perfecto.

Cuando el ejercicio no encaja en tu vida...

tu vida acaba expulsando el ejercicio.

---

### 1.3 Expectativas irreales y resultados frustrantes

Muchas personas empiezan con una idea implícita:

“Si lo hago bien, debería notar cambios rápido.”

Pero el cuerpo no funciona así.

Los cambios reales (energía, fuerza, composición corporal) requieren:

- repetición
- tiempo
- adaptación

Y eso genera una desconexión:

- haces esfuerzo
- no ves resultados inmediatos
- dudas
- abandonas

Aquí aparece uno de los errores más importantes:

Confundir **esfuerzo con resultado inmediato**.

El ejercicio funciona.

Pero no funciona rápido en términos visibles.

---

## 1.4 El error de pensar que todo es motivación

Uno de los mensajes más repetidos es:

“Lo importante es tener ganas.”

Pero si dependes de las ganas, estás en un problema.

Porque las ganas:

- fluctúan
- dependen del día
- dependen del estrés
- dependen del cansancio

Si solo entrenas cuando te apetece, no hay continuidad.

Y sin continuidad, no hay adaptación.

Lo que sostiene el cambio no es la motivación.

Es:

- estructura
- decisiones simples
- entorno
- acompañamiento

La motivación puede ayudarte a empezar.

Pero no es lo que hace que continúes.

---

## 1.5 Idea clave del capítulo

No te cuesta hacer ejercicio porque “no sirvas para esto”.

Te cuesta porque probablemente estás intentando hacerlo sin:

- estructura
- criterio
- adaptación a tu realidad

Y eso no es un problema personal.

Es un problema de enfoque.

En el siguiente capítulo vamos a aclarar algo básico pero clave:

qué es realmente el ejercicio... y qué no lo es.

Me parece muy bien que desarrolles el capítulo y nada más, nada de convergencias, divergencias, esto que no, directamente el capítulo, capítulo 1.1, 1.2, 1.3 y así. Haz ahora el capítulo 2 con ese tipo de criterio y ya está.

**(Arriba)**

## ■ CAPÍTULO 2

### Qué es realmente el ejercicio

---

#### 2.1 Actividad física vs ejercicio

No todo lo que implica movimiento es ejercicio.

Caminar, limpiar, subir escaleras, moverte durante el día...  
todo eso es **actividad física**.

Es positivo. Es necesario.  
Pero no siempre es suficiente.

El **ejercicio** es otra cosa.

Es movimiento con una intención concreta:

- mejorar fuerza
- mejorar resistencia
- mejorar movilidad
- provocar una adaptación en el cuerpo

La diferencia clave no es el movimiento.  
Es la **intención y la estructura**.

Puedes estar muy activa durante el día...  
y aun así no estar entrenando.

---

#### 2.2 Ejercicio como herramienta de salud

El ejercicio no es solo “hacer algo de deporte”.

Es una herramienta para provocar cambios en el organismo.

Cuando entrenas correctamente, estás influyendo en:

- tu sistema muscular
- tu metabolismo

- tu sistema cardiovascular
- tu sistema nervioso

No es algo superficial.

Es una forma de decirle al cuerpo:

“Esto es lo que necesito que mejores.”

Si no hay estímulo...  
el cuerpo no tiene motivo para cambiar.

Por eso el ejercicio no es opcional en términos de salud.  
Es un **estímulo necesario**.

---

## 2.3 Qué es entrenar (y qué no)

Entrenar no es solo moverse.

Entrenar implica:

- repetir estímulos en el tiempo
- ajustar la dificultad
- generar una pequeña exigencia al cuerpo
- permitir que el cuerpo se adapte

Si haces algo muy fácil, el cuerpo no cambia.  
Si haces algo excesivo, el cuerpo no se adapta bien.

Entrenar es encontrar ese punto en el que:

- hay suficiente estímulo
- pero es sostenible

Por eso no todo vale.

No todo lo que “parece ejercicio” genera resultados.

---

## 2.4 El cuerpo no cambia por moverse, sino por adaptarse

Esta es una de las ideas más importantes de todo el libro.

El cuerpo no cambia porque te muevas.

Cambia porque **se adapta a lo que le exigas**.

Ejemplos simples:

- si no usas el músculo → lo pierdes
- si lo estimulas → se mantiene o mejora
- si no elevas el pulso → no mejoras tu resistencia
- si lo haces de forma progresiva → el sistema cardiovascular mejora

El movimiento sin intención puede mantenerte activa.

Pero la adaptación requiere:

- repetición
- intensidad adecuada
- progresión

Sin eso, el cuerpo se queda igual.

---

## **2.5 Idea clave del capítulo**

Moverte es importante.

Pero no es lo mismo que entrenar.

El ejercicio es movimiento con intención, estructura y progresión.

Y entender esta diferencia es lo que marca que hagas algo...  
o que realmente empieces a cambiar tu cuerpo.

En el siguiente capítulo veremos para qué sirve realmente el ejercicio, más allá de lo que suele verse.

**[\(Arriba\)](#)**

## ■ CAPÍTULO 3

### Para qué sirve (más allá de lo estético)

---

#### 3.1 Salud metabólica

El ejercicio no solo cambia cómo te ves.  
Cambia cómo funciona tu cuerpo por dentro.

Uno de los sistemas más afectados es el metabolismo.

Cuando entrenas de forma regular:

- mejoras la sensibilidad a la insulina
- gestionas mejor la glucosa
- reduces el riesgo de acumular grasa
- estabilizas la energía a lo largo del día

Cuando no entrenas:

- el cuerpo gestiona peor la energía
- es más fácil almacenar grasa
- aparecen picos y bajadas de energía

Esto no siempre se nota de forma inmediata.  
Pero se acumula con el tiempo.

---

#### 3.2 Energía y fatiga

Muchas personas piensan:

“Estoy cansada, no puedo hacer ejercicio.”

Pero en muchos casos ocurre lo contrario:

No tienes energía... **porque no te mueves lo suficiente o no entrenas bien.**

El ejercicio bien ajustado:

- mejora la eficiencia del cuerpo
- hace que te canses menos en el día a día
- regula mejor el sueño
- mejora la capacidad de recuperación

No es inmediato.

Pero con el tiempo, cambia cómo te sientes.

---

### **3.3 Dolor y función corporal**

El cuerpo no está diseñado para estar parado.

Cuando no hay movimiento adecuado:

- aparecen molestias
- se pierde movilidad
- disminuye la capacidad funcional

El ejercicio ayuda a:

- mantener articulaciones funcionales
- mejorar la postura
- reducir dolores asociados a inactividad
- aumentar la capacidad de hacer cosas cotidianas

No es solo “estar en forma”.

Es poder:

- agacharte sin dolor
  - subir escaleras sin fatigarte
  - moverte con seguridad
- 

### **3.4 Composición corporal**

Aquí es donde muchas personas ponen el foco.

Pero suele estar mal entendido.

No se trata solo de “perder peso”.

Se trata de cambiar la proporción entre:

- masa muscular
- masa grasa

El ejercicio, especialmente la fuerza:

- ayuda a mantener o aumentar músculo
- facilita la pérdida de grasa
- mejora la forma del cuerpo

Sin ejercicio:

- puedes perder peso
- pero también pierdes músculo
- y el resultado no es el que esperas

Por eso dieta sin ejercicio suele quedarse corta.

---

### **3.5 Qué puedes esperar realmente**

El ejercicio funciona.

Pero no como muchas personas esperan.

No vas a:

- transformar tu cuerpo en semanas
- eliminar todos los problemas
- sentirte siempre con energía

Lo que sí puedes esperar es:

- mejoras progresivas
- más capacidad física
- mejor regulación del cuerpo
- cambios sostenibles

El cambio real es acumulativo.

No espectacular a corto plazo.

Pero sólido a largo plazo.

---

### **3.6 Idea clave del capítulo**

El ejercicio no es solo una herramienta estética.

Es una herramienta para que tu cuerpo funcione mejor:

- por dentro
- por fuera
- a corto plazo
- y sobre todo a largo plazo

En el siguiente capítulo veremos cómo empezar sin caer en los errores más habituales.

4Me encanta cómo lo estás haciendo. Me parece que es el tamaño de cada capítulo adecuado. Sigue así.

**[\(Arriba\)](#)**

## ■ CAPÍTULO 4

### Por dónde empezar sin hacerlo mal

---

#### 4.1 Cuántos días a la semana

Una de las primeras dudas suele ser:

“¿Cuántos días tengo que entrenar?”

La respuesta no es única, pero hay un punto de partida claro.

Para la mayoría de personas:

- 2–3 días por semana → suficiente para empezar
- 3–4 días → óptimo para progresar
- más días → solo si ya tienes hábito y capacidad de recuperación

El error más frecuente es empezar con demasiados días.

Más no es mejor si no lo puedes sostener.

Es preferible:

- empezar con menos
  - hacerlo constante
  - y aumentar progresivamente
- 

#### 4.2 Cuánto tiempo por sesión

Otra idea habitual:

“Si no entreno mucho rato, no sirve.”

No es cierto.

Una sesión efectiva puede durar:

- 30 a 45 minutos

Siempre que tenga:

- estructura
- intención
- intensidad adecuada

Sesiones muy largas al principio suelen generar:

- fatiga excesiva
- abandono
- dificultad para repetir

Lo importante no es el tiempo.  
Es lo que haces durante ese tiempo.

---

### **4.3 Cómo empezar si llevas tiempo sin entrenar**

Si llevas meses o años sin entrenar, el objetivo no es hacerlo perfecto.

Es **volver a activar el cuerpo sin sobrecargarlo**.

Esto implica:

- empezar con ejercicios simples
- trabajar todo el cuerpo
- evitar sensaciones extremas de fatiga
- priorizar la técnica sobre la intensidad

Al principio, el cuerpo responde rápido.

Pero eso no significa que esté preparado para todo.

Empezar suave no es perder el tiempo.  
Es preparar el terreno para poder avanzar.

---

### **4.4 El error de empezar demasiado fuerte**

Este es uno de los errores más frecuentes.

Motivación alta → haces más de lo que puedes sostener.

Consecuencias:

- agujetas intensas
- cansancio acumulado
- rechazo al entrenamiento
- abandono

El problema no es el esfuerzo.

Es el exceso de esfuerzo sin adaptación previa.

El cuerpo necesita:

- estímulo
- recuperación
- repetición

Si rompes ese equilibrio, el proceso se bloquea.

---

## **4.5 La importancia de la progresión**

El ejercicio funciona por un principio básico:

**progresión.**

Esto significa que el estímulo debe ir aumentando poco a poco.

No de golpe.

Puedes progresar en:

- peso
- repeticiones
- control del movimiento
- intensidad

Pero siempre de forma gradual.

Progresar no es hacer más cada día.

Es hacer un poco más cuando el cuerpo está preparado.

---

## 4.6 Idea clave del capítulo

Empezar bien no significa hacer mucho.

Significa hacer lo suficiente como para:

- poder repetir
- adaptarte
- y avanzar

El objetivo no es demostrar lo que puedes hacer hoy.

Es construir lo que podrás sostener en el tiempo.

En el siguiente capítulo veremos qué tipos de ejercicio existen y cómo elegirlos sin complicarte.

[\(Arriba\)](#)

## ■ CAPÍTULO 5

### Tipos de ejercicio y qué aporta cada uno

---

#### 5.1 Entrenamiento de fuerza

Es el tipo de ejercicio más importante, especialmente a partir de los 40.

Consiste en trabajar contra una resistencia:

- tu propio peso
- máquinas
- pesas
- bandas elásticas

Su función principal es:

- mantener o aumentar la masa muscular
- mejorar la fuerza
- proteger articulaciones
- mejorar el metabolismo

Sin estímulo de fuerza:

- se pierde músculo con el tiempo
- el cuerpo se vuelve menos eficiente
- aumenta la fragilidad

Muchas mujeres lo evitan por desconocimiento.

Pero es, probablemente, lo que más impacto tiene a largo plazo.

---

#### 5.2 Resistencia cardiovascular

Es el ejercicio que eleva el pulso durante un tiempo sostenido.

Ejemplos:

- caminar a buen ritmo
- bicicleta
- nadar
- clases dirigidas

Ayuda a:

- mejorar la capacidad cardiovascular
- aumentar la resistencia
- reducir la fatiga en actividades diarias

Es útil.

Pero por sí solo no es suficiente.

Si solo haces este tipo de ejercicio:

- mejoras resistencia
- pero no trabajas el músculo de forma suficiente

---

### **5.3 Movilidad y flexibilidad**

Se refiere a la capacidad de moverte con amplitud y control.

Incluye:

- estiramientos
- ejercicios de movilidad
- control del rango articular

Es importante para:

- prevenir molestias
- mejorar la técnica
- facilitar el movimiento

Pero tiene un límite.

Por sí sola no genera grandes adaptaciones metabólicas ni musculares.

Es un complemento necesario, no el eje principal.

---

## 5.4 Equilibrio y coordinación

Este tipo de trabajo es menos visible, pero muy importante.

Implica:

- controlar el cuerpo en el espacio
- coordinar movimientos
- mantener estabilidad

Se vuelve especialmente relevante con la edad.

Ayuda a:

- prevenir caídas
- mejorar seguridad en el movimiento
- aumentar la confianza corporal

Muchas veces se entrena de forma indirecta dentro del trabajo de fuerza.

---

## 5.5 Cómo combinarlos sin complicarte

No necesitas hacerlo todo perfecto.

Pero sí necesitas cierta estructura.

Una base simple sería:

- fuerza → 2–3 días por semana
- resistencia → añadir según tiempo y objetivo
- movilidad → integrar en las sesiones
- equilibrio → trabajar de forma indirecta

El error es centrarse solo en uno.

El cuerpo no funciona por partes aisladas.

Necesita estímulos diferentes para funcionar bien.

---

## **5.6 Idea clave del capítulo**

No todos los ejercicios sirven para lo mismo.

Pero todos cumplen una función.

El entrenamiento de fuerza es la base.

El resto complementa.

Entender esto te permite dejar de hacer cosas al azar...  
y empezar a entrenar con sentido.

En el siguiente capítulo veremos qué cambia en tu cuerpo a partir  
de los 40 y por qué esto modifica cómo deberías entrenar.

**[\(Arriba\)](#)**

## ■ CAPÍTULO 6

### A partir de los 40: lo que cambia en tu cuerpo

---

#### 6.1 Pérdida de masa muscular

A partir de los 40, el cuerpo empieza a perder masa muscular de forma progresiva.

No es algo brusco.  
Pero sí constante.

Si no haces nada:

- pierdes fuerza
- te cuesta más moverte
- tu cuerpo responde peor al esfuerzo

El músculo no es solo estética.

Es clave para:

- moverte
- sostener el cuerpo
- mantener la independencia con los años

Y lo más importante:

Si no lo estimulas, lo pierdes.

---

#### 6.2 Cambios hormonales

Con el paso del tiempo, el entorno hormonal cambia.

Especialmente en mujeres:

- variaciones en estrógenos
- cambios en progesterona
- transición hacia la menopausia

Esto influye en:

- energía
- recuperación
- distribución de grasa
- tolerancia al esfuerzo

El cuerpo no responde igual que antes.

Y esto no es un problema.

Es una condición que hay que entender.

---

### **6.3 Recuperación más lenta**

Uno de los cambios más evidentes es este:

Tardas más en recuperarte.

Lo que antes podías hacer sin problema...  
ahora deja más fatiga.

Esto implica:

- necesitar más descanso
- ajustar la intensidad
- planificar mejor

No significa que no puedas entrenar fuerte.

Significa que tienes que **gestionar mejor el esfuerzo**.

---

### **6.4 Mayor riesgo de lesión**

Con menos masa muscular y peor recuperación:

- las articulaciones están más expuestas
- los tejidos toleran peor el exceso de carga
- los errores se pagan más caros

Esto no significa que entrenar sea peligroso.

Significa que:

Entrenar sin criterio sí lo es.

Cuando el ejercicio está bien planteado:

- protege
  - fortalece
  - reduce el riesgo
- 

## 6.5 Por qué necesitas entrenar diferente

Aquí aparece una idea clave.

No es que ahora no puedas entrenar como antes.

Es que **no tiene sentido hacerlo igual.**

A partir de los 40 necesitas:

- más enfoque en fuerza
- mejor control de la intensidad
- más atención a la recuperación
- menos improvisación

El cuerpo sigue siendo adaptable.

Pero necesita:

- estímulo adecuado
  - tiempo
  - coherencia
- 

## 6.6 Idea clave del capítulo

Tu cuerpo no funciona peor.

Funciona diferente.

Y cuando entiendes esos cambios:

- dejas de frustrarte
- dejas de compararte
- empiezas a entrenar con más sentido

En el siguiente capítulo veremos uno de los conceptos más importantes para conseguirlo: la intensidad.

7

**(Arriba)**

## ■ CAPÍTULO 7

### La intensidad: el gran factor que nadie entiende

---

#### 7.1 Qué es la intensidad en el ejercicio

Cuando se habla de ejercicio, muchas personas piensan en:

- cuánto tiempo entrenan
- cuántos días van
- qué tipo de actividad hacen

Pero hay un factor más importante que todos esos:

#### **la intensidad.**

La intensidad es el nivel de esfuerzo que le estás pidiendo al cuerpo.

No es lo mismo:

- levantar un peso muy ligero
- que levantar uno que realmente te exige

No es lo mismo:

- caminar sin esfuerzo
- que caminar a un ritmo que te cuesta mantener

La intensidad es lo que determina si el cuerpo:

- recibe un estímulo suficiente
  - o simplemente se mueve sin cambiar
- 

#### 7.2 Entrenar demasiado suave: el error más común

Este es el error más frecuente.

Muchas personas:

- se mueven
- hacen clases
- caminan
- hacen ejercicios

Pero siempre dentro de una zona cómoda.

Consecuencia:

- no hay suficiente estímulo
- el cuerpo no necesita adaptarse
- no hay cambios reales

Esto genera frustración:

“Estoy haciendo cosas... pero no veo resultados.”

No es que el ejercicio no funcione.

Es que **la intensidad no es suficiente.**

---

### **7.3 Entrenar demasiado fuerte: el otro extremo**

El error contrario también existe.

Personas que:

- entrenan al límite cada día
- acaban exhaustas
- acumulan fatiga

Consecuencias:

- peor recuperación
- mayor riesgo de lesión
- abandono

El cuerpo no mejora por agotamiento constante.

Mejora cuando hay:

- estímulo
- recuperación

- repetición

Entrenar muy fuerte puede parecer eficaz.

Pero si no lo puedes sostener, no sirve.

---

## 7.4 Relación entre intensidad y resultados

Aquí está la clave.

Los resultados no dependen solo de hacer ejercicio.

Dependen de hacer ejercicio con la **intensidad adecuada**.

Si la intensidad es muy baja:

- no hay adaptación

Si es excesiva:

- no hay continuidad

Cuando es adecuada:

- el cuerpo recibe el estímulo necesario
- se adapta
- mejora

Esto aplica a todo:

- fuerza
- resistencia
- capacidad física

La intensidad es lo que convierte el ejercicio en algo efectivo.

---

## 7.5 Intensidad y seguridad

Muchas personas asocian intensidad con peligro.

Pero no es así.

La intensidad no es el problema.

El problema es:

- no saber ajustarla
- no progresar
- no respetar el nivel actual

Una intensidad bien ajustada:

- es segura
- es progresiva
- es necesaria

Evitar la intensidad por miedo suele llevar a:

- entrenamientos poco eficaces
- falta de resultados
- abandono

---

## **7.6 Idea clave del capítulo**

No basta con hacer ejercicio.

Hay que hacerlo con la intensidad adecuada.

Ni demasiado poco...  
ni demasiado.

Ese equilibrio es lo que hace que el cuerpo cambie.

En el siguiente capítulo veremos cómo ajustar ese esfuerzo de forma práctica, sin necesidad de ser experta.

**[\(Arriba\)](#)**

## ■ CAPÍTULO 8

### Cómo ajustar el esfuerzo (sin ser experta)

---

#### 8.1 Qué es el índice de esfuerzo percibido (RPE)

El índice de esfuerzo percibido, o **RPE**, es una forma sencilla de medir cuánto te está costando un ejercicio.

No necesitas aparatos.

No necesitas cálculos complejos.

Se basa en una pregunta simple:

#### ¿Cuánto esfuerzo siento que estoy haciendo?

Se suele utilizar una escala del 1 al 10:

- 1–2 → muy fácil
- 3–4 → fácil
- 5–6 → moderado
- 7–8 → exigente
- 9 → muy exigente
- 10 → máximo esfuerzo

No es una medida exacta.

Pero es muy útil para ajustar el entrenamiento a tu nivel real.

---

#### 8.2 Cómo usar el RPE en la práctica

El RPE te permite saber si estás entrenando:

- demasiado suave
- en el punto adecuado
- o demasiado fuerte

Por ejemplo, en fuerza:

- RPE 5–6 → probablemente insuficiente
- RPE 7–8 → estímulo adecuado

- RPE 9–10 → solo en momentos concretos

En resistencia:

- muy bajo → no mejoras
- muy alto constante → te agotas

La clave no es ir siempre al máximo.

Es mantenerte en un rango donde:

- hay esfuerzo
  - pero puedes repetir en el tiempo
- 

### **8.3 Qué es el 1RM (repetición máxima)**

El **1RM** es el peso máximo que podrías levantar una sola vez en un ejercicio.

Ejemplo:

Si solo puedes levantar un peso una vez, ese es tu 1RM.

No es necesario medirlo de forma directa.

Pero sirve como referencia para entender la intensidad.

Porque a partir de ahí se puede calcular:

- qué peso usar
  - cuántas repeticiones hacer
  - qué nivel de esfuerzo estás generando
- 

### **8.4 Para qué sirve el 1RM**

El 1RM ayuda a poner contexto a la intensidad.

Permite saber si estás trabajando:

- muy por debajo de tu capacidad
- en un rango útil

- o demasiado cerca del límite

Por ejemplo:

- trabajar al 40% → muy suave
- trabajar al 60–80% → útil para progresar
- trabajar al 90% → muy exigente

No necesitas calcularlo con exactitud.

Pero entenderlo te ayuda a no entrenar “a ciegas”.

---

## **8.5 Cómo estimarlo sin riesgos**

No es necesario hacer un esfuerzo máximo real.

Puedes estimarlo de forma segura:

- usando pesos que puedas mover varias veces
- observando cuántas repeticiones te quedan en reserva
- combinándolo con el RPE

Ejemplo:

Si haces un ejercicio y sientes que podrías hacer 2–3 repeticiones más, estás en un rango adecuado.

Esto es más práctico y más seguro que buscar el máximo.

---

## **8.6 Señales de que estás entrenando bien**

Más allá de números, hay señales claras:

- sientes esfuerzo, pero no agotamiento extremo
- puedes repetir la sesión en días posteriores
- notas mejora progresiva
- no acumulas dolor constante

Si todo es fácil → falta estímulo

Si todo es agotador → exceso

El punto adecuado está en medio.

---

## **8.7 Idea clave del capítulo**

No necesitas ser experta para entrenar bien.

Pero sí necesitas referencias.

El RPE y el concepto de 1RM te permiten:

- entender tu esfuerzo
- ajustarlo
- y progresar con sentido

En el siguiente capítulo veremos cómo empezar con una valoración inicial que te permita aplicar todo esto desde el principio.

[\(Arriba\)](#)

## ■ CAPÍTULO 9

### La valoración inicial: empezar con sentido

---

#### 9.1 Por qué no todas deben empezar igual

Uno de los errores más frecuentes es copiar lo que hace otra persona.

- mismo tipo de entrenamiento
- misma intensidad
- misma frecuencia

Pero cada cuerpo parte de un punto distinto.

No es lo mismo:

- alguien que nunca ha entrenado
- alguien que lo dejó hace años
- alguien que ya tiene cierta base

Tampoco es lo mismo:

- entrenar sin molestias
- que hacerlo con dolor o limitaciones

Empezar igual en situaciones diferentes suele llevar a:

- frustración
- sobrecarga
- abandono

Por eso, antes de hacer...  
hay que entender desde dónde empiezas.

---

#### 9.2 Qué deberías evaluar antes de empezar

No necesitas una evaluación compleja.

Pero sí tener una idea clara de algunos puntos:

- cómo te sientes físicamente
- qué nivel de actividad tienes actualmente
- qué puedes hacer sin molestias
- qué te cuesta más

También es importante tener en cuenta:

- tu disponibilidad real
- tu energía diaria
- tu contexto

El objetivo no es medirlo todo.

Es tener una base para decidir con criterio.

---

### **9.3 Nivel de condición física**

Aquí no se trata de etiquetas.

Se trata de entender tu punto de partida.

Algunas preguntas útiles:

- ¿te cansas fácilmente?
- ¿te cuesta subir escaleras?
- ¿puedes hacer movimientos básicos con control?

Esto te orienta sobre:

- intensidad inicial
- volumen de trabajo
- tipo de ejercicios

Empezar por encima de tu nivel no acelera el proceso.

Lo bloquea.

---

### **9.4 Limitaciones y molestias**

Muchas personas entrenan ignorando molestias:

- dolor de espalda
- rodillas sensibles
- rigidez
- falta de movilidad

El problema no es tener molestias.

El problema es no tenerlas en cuenta.

Una buena valoración implica:

- identificar qué molesta
- saber en qué situaciones aparece
- adaptar el ejercicio

Entrenar con dolor sin criterio suele empeorar la situación.

Entrenar adaptando... suele mejorarla.

---

## **9.5 Objetivos reales vs objetivos ideales**

Aquí aparece otro punto clave.

Muchas personas tienen objetivos:

- perder peso
- tonificar
- sentirse mejor

Pero no siempre están alineados con su realidad.

Hay una diferencia importante entre:

- lo que te gustaría conseguir
- lo que puedes sostener ahora

Un buen inicio implica:

- ajustar expectativas
- priorizar
- empezar por lo que es viable

No necesitas el objetivo perfecto.

Necesitas un objetivo que puedas empezar a trabajar.

---

## **9.6 Idea clave del capítulo**

Empezar bien no depende de hacer mucho.

Depende de saber desde dónde empiezas.

Cuando tienes una valoración mínima:

- eliges mejor
- evitas errores
- avanzas con más seguridad

En el siguiente capítulo veremos cómo adaptar el ejercicio a tu realidad diaria, algo especialmente importante en mujeres.

**[\(Arriba\)](#)**

## ■ CAPÍTULO 10

### Adaptar el ejercicio a tu realidad (clave en mujeres)

---

#### 10.1 Energía diaria y fatiga

No todos los días tienes la misma energía.

Hay días en los que:

- te sientes fuerte
- tienes ganas
- todo fluye

Y otros en los que:

- estás cansada
- te cuesta arrancar
- todo pesa más

Esto no es falta de disciplina.  
Es biología y contexto.

Intentar entrenar siempre igual, independientemente de cómo estás, suele llevar a:

- sesiones de mala calidad
- frustración
- abandono

Adaptar el entrenamiento implica preguntarte:

**¿Cómo estoy hoy y qué puedo hacer con eso?**

---

#### 10.2 Estrés y recuperación

El entrenamiento no ocurre en un vacío.

Tu cuerpo no distingue entre:

- estrés del trabajo

- falta de sueño
- carga emocional
- entrenamiento

Todo suma.

Si entrenas fuerte en un momento de mucho estrés:

- recuperas peor
- te fatigas más
- el cuerpo responde peor

Esto no significa dejar de entrenar.

Significa ajustar:

- intensidad
- volumen
- tipo de sesión

Entrenar bien no es solo lo que haces.

Es cómo encaja con todo lo demás.

---

### **10.3 Variabilidad individual**

No todas las personas responden igual.

Algunas toleran bien:

- más volumen
- más intensidad

Otras necesitan:

- más recuperación
- progresión más lenta

Esto no es una limitación.

Es una característica.

Compararte con otras personas suele llevar a:

- expectativas irreales
- decisiones equivocadas

Entrenar con criterio implica observar:

- cómo respondes
- cómo te recuperas
- cómo evolucionas

Y ajustar en función de eso.

---

## **10.4 Ciclo menstrual y entrenamiento**

En mujeres, hay un factor adicional importante:

el ciclo menstrual.

A lo largo del ciclo pueden aparecer cambios en:

- energía
- fuerza
- tolerancia al esfuerzo
- percepción del cansancio

Por ejemplo:

- fases con más energía → mejor rendimiento
- fases con más fatiga → menor tolerancia

No es necesario complicarlo.

Pero sí es útil entender que:

No siempre estás en el mismo punto.

Y eso influye en cómo entrenas.

---

## **10.5 Ajustar sin abandonar**

Aquí aparece uno de los errores más comunes:

Si no puedo entrenar como quería... no entreno.

Esto rompe la continuidad.

Adaptar no es fallar.

Adaptar es:

- hacer menos cuando toca
- cambiar el tipo de sesión
- mantener el hábito

Un día más suave no te hace perder progreso.

Abandonar durante semanas, sí.

---

## **10.6 Idea clave del capítulo**

Entrenar bien no es hacer siempre lo mismo.

Es saber ajustar en función de:

- tu energía
- tu contexto
- tu momento

Esa flexibilidad es lo que permite sostener el ejercicio en el tiempo.

En el siguiente capítulo veremos cómo conseguir precisamente eso: adherencia.

**[\(Arriba\)](#)**

## ■ CAPÍTULO 11

### **Adherencia: cómo conseguir que esto dure**

---

#### **11.1 Por qué la motivación no es suficiente**

Muchas personas piensan que el problema es este:

“Me falta motivación.”

Pero la motivación es inestable.

- hay días en los que tienes ganas
- hay días en los que no
- depende del cansancio, del trabajo, del estado de ánimo

Si todo depende de cómo te sientes, no hay continuidad.

Y sin continuidad, no hay resultados.

La motivación puede ayudarte a empezar.

Pero no es lo que hace que sigas.

---

#### **11.2 El papel del hábito**

Lo que realmente sostiene el ejercicio es el hábito.

El hábito reduce la necesidad de decidir.

No te preguntas cada día si entrenas o no.  
Simplemente lo haces.

Para que aparezca un hábito, necesitas:

- repetición
- simplicidad
- coherencia

No necesitas sesiones perfectas.

Necesitas sesiones que puedas repetir.

---

### **11.3 Entorno y estructura**

El entorno influye más de lo que parece.

Si todo depende de organizarte cada día desde cero:

- es más fácil fallar
- es más fácil posponer
- es más fácil abandonar

La estructura facilita el comportamiento.

Ejemplos:

- tener horarios definidos
- saber qué toca cada día
- tener un lugar donde entrenar

Cuantas menos decisiones tengas que tomar...  
más fácil será hacerlo.

---

### **11.4 El acompañamiento profesional**

Entrenar sola no siempre es el problema.

Pero puede serlo si:

- no tienes claro qué hacer
- dudas constantemente
- no ves resultados

Un profesional aporta:

- estructura
- progresión
- criterio
- seguimiento

No es solo alguien que te dice ejercicios.

Es alguien que reduce errores y aumenta la continuidad.

---

### **11.5 Qué hacer cuando pierdes el ritmo**

Esto es inevitable.

Habrán momentos en los que:

- entrenes menos
- pares
- pierdas continuidad

El error es pensar:

“Ya lo he dejado, tengo que empezar de cero.”

No es así.

Perder ritmo no es perder todo.

Lo importante es:

- retomar cuanto antes
- no intentar compensar en exceso
- volver a una versión sostenible

El proceso no es lineal.

Y eso es normal.

---

### **11.6 Idea clave del capítulo**

El ejercicio no se sostiene por ganas.

Se sostiene por:

- hábito
- estructura
- adaptación

Cuanto más fácil sea repetir...  
más probable es que continúes.

Y cuanto más continúes...  
más resultados tendrás.

En el siguiente capítulo veremos cómo influye el entorno: entrenar  
en casa o en un gimnasio.

**[\(Arriba\)](#)**

## ■ CAPÍTULO 12

### ¿Casa o gimnasio? ¿Sola o acompañada?

---

#### 12.1 Ventajas de entrenar en casa

Entrenar en casa tiene algo muy importante a favor:

la facilidad.

- no necesitas desplazarte
- puedes hacerlo en cualquier momento
- es más accesible

Esto reduce barreras iniciales.

Por eso muchas personas empiezan así.

Además:

- puede ser suficiente al principio
  - permite crear el hábito
  - facilita la constancia si tienes poco tiempo
- 

#### 12.2 Limitaciones del entrenamiento en casa

El problema aparece cuando quieres progresar.

En casa suele haber:

- menos material
- menos variedad
- menos estímulo real

Y sobre todo:

- más distracciones
- menos compromiso
- más facilidad para posponer

Esto hace que, con el tiempo:

- el estímulo sea insuficiente
- la intensidad baje
- el progreso se frene

No es un problema del lugar.

Es un problema del contexto.

---

### **12.3 Qué aporta un gimnasio**

Un gimnasio no es solo un espacio con máquinas.

Es un entorno diseñado para entrenar.

Aporta:

- material adecuado
- posibilidad de progresar
- variedad de estímulos
- menos distracciones

Pero hay algo más importante:

Cuando estás en un gimnasio, es más probable que entrenes.

Porque:

- ya has ido
  - estás en ese contexto
  - es más difícil no hacerlo
- 

### **12.4 El entorno como factor de adherencia**

Este es el punto clave.

No se trata de dónde es mejor en teoría.

Se trata de dónde es más fácil que tú seas constante.

El entorno influye en:

- lo que haces
- cómo lo haces
- cuánto lo repites

Un entorno adecuado reduce la fricción.

Y cuando hay menos fricción, hay más adherencia.

## **12.5 Elegir según tu situación**

No hay una única respuesta correcta.

Depende de:

- tu experiencia
- tu nivel
- tu disponibilidad
- tu capacidad de organización

En general:

- casa → útil para empezar
- gimnasio → útil para progresar

Pero lo más importante es esto:

Elegir el entorno donde sea más probable que entrenes...  
y que puedas sostenerlo en el tiempo.

## **12.6 Idea clave del capítulo**

No es solo qué haces.

Es dónde lo haces.

El entorno puede facilitar el cambio...  
o hacerlo mucho más difícil.

Elegir bien ese contexto puede marcar la diferencia entre  
empezar...  
o realmente continuar.

**(Arriba)**

## Cómo elegir bien a un profesional

---

### 13.1 Qué formación deberías buscar

No todo el que trabaja en ejercicio tiene la misma formación.

Esto es importante.

Un profesional cualificado debería tener:

- formación en ciencias de la actividad física
- conocimientos de fisiología
- capacidad para adaptar el ejercicio

No se trata solo de saber hacer ejercicios.

Se trata de entender:

- cómo responde el cuerpo
- cómo progresar
- cómo evitar errores

Elegir sin mirar esto puede llevar a:

- entrenamientos mal planteados
- falta de resultados
- mayor riesgo de lesión

---

### 13.2 Certificaciones y experiencia

Además de la formación, importa la experiencia.

Pero no cualquier experiencia.

Es importante que el profesional:

- trabaje con perfiles similares al tuyo
- tenga experiencia en personas no deportistas
- entienda el contexto real (tiempo, energía, limitaciones)

No es lo mismo entrenar:

- atletas
- que personas que quieren mejorar su salud

La experiencia tiene que encajar contigo.

---

### **13.3 Qué preguntas hacer**

Antes de empezar, puedes hacer preguntas simples:

- ¿Cómo trabajas con personas como yo?
- ¿Cómo adaptas el entrenamiento?
- ¿Qué puedo esperar del proceso?

Un buen profesional:

- responde con claridad
- no evita explicar
- no complica innecesariamente

Si no puedes entender cómo trabaja...  
probablemente no sea una buena señal.

---

### **13.4 Señales de alerta**

Hay cosas que deberían hacerte dudar:

- promesas de resultados rápidos
- entrenamientos iguales para todo el mundo
- falta de adaptación
- exceso de intensidad sin progresión
- poca atención a molestias o limitaciones

También:

- discursos muy simplificados
- o, al contrario, excesivamente complejos sin sentido práctico

El ejercicio no es magia.

Y quien lo plantea como tal, suele fallar.

---

## 13.5 El ajuste personal

No todo es técnico.

También importa cómo te sientes con esa persona.

- ¿te escucha?
- ¿te entiende?
- ¿adapta o impone?

El vínculo no es un detalle.

Es parte del proceso.

Si no hay ajuste:

- es más difícil sostenerlo
- es más fácil abandonar

---

## 13.6 Idea clave del capítulo

Elegir bien a un profesional no es un detalle.

Es una decisión que puede:

- facilitar el proceso
- o hacerlo más difícil

No se trata de encontrar al mejor en general.

Se trata de encontrar al adecuado para ti.

En el siguiente capítulo veremos algunos aspectos del entrenamiento que casi nadie explica... y que cambian mucho la experiencia.

[\(Arriba\)](#)

## Lo que nadie te dice sobre entrenar

---

### 14.1 No todo el mundo responde igual

Dos personas pueden hacer lo mismo...  
y obtener resultados diferentes.

Esto depende de:

- genética
- historia previa
- nivel inicial
- contexto

Compararte con otras personas suele generar:

- frustración
- expectativas irreales
- decisiones equivocadas

El progreso no es estándar.

Es individual.

---

### 14.2 El progreso no es lineal

Muchas personas esperan esto:

- mejoras constantes
- cada semana un poco mejor

Pero la realidad es diferente.

El progreso suele ser:

- irregular
- con altibajos
- con momentos de estancamiento

Puedes:

- mejorar durante semanas
- no notar cambios durante un tiempo
- volver a avanzar

Esto no significa que no funcione.

Significa que es un proceso.

---

### **14.3 El cansancio puede engañar**

Sentirte muy cansada no siempre significa que estás entrenando bien.

Y sentirte poco cansada no significa que no sirva.

El cansancio depende de:

- intensidad
- volumen
- estado general
- descanso

Puedes tener sesiones muy eficaces... sin acabar agotada.

Y sesiones muy agotadoras... sin que generen mejora.

Confundir cansancio con efectividad es un error frecuente.

---

### **14.4 Más no siempre es mejor**

Hacer más:

- más días
- más ejercicios
- más intensidad

no siempre da mejores resultados.

De hecho, muchas veces ocurre lo contrario:

- más fatiga

- peor recuperación
- menor adherencia

El cuerpo necesita equilibrio.

No solo estímulo.

También recuperación.

---

### **14.5 La paciencia como factor clave**

Este es uno de los puntos más difíciles.

El ejercicio funciona.

Pero funciona con tiempo.

Los cambios reales aparecen cuando:

- repites
- ajustas
- sostienes

No cuando haces algo intenso durante poco tiempo.

La paciencia no es pasividad.

Es entender cómo funciona el proceso.

---

### **14.6 Idea clave del capítulo**

Entrenar no es tan simple como parece.

Hay cosas que no se ven...  
pero que determinan el resultado.

Cuando entiendes esto:

- dejas de frustrarte
- dejas de compararte
- empiezas a sostener el proceso

En el siguiente capítulo veremos las preguntas que deberías hacerte antes de empezar.

[\(Arriba\)](#)

## **Antes de empezar: preguntas importantes**

---

### **15.1 Qué quieres realmente**

Muchas personas dicen:

“Quiero ponerme en forma.”

Pero eso es poco concreto.

Detrás puede haber cosas distintas:

- sentirte con más energía
- perder grasa
- dejar de tener molestias
- verte mejor

Si no tienes claro qué quieres:

- es difícil elegir bien
- es difícil medir progreso
- es fácil perder el rumbo

No necesitas un objetivo perfecto.

Pero sí uno que tenga sentido para ti.

---

### **15.2 Qué estás dispuesta a sostener**

Aquí aparece una diferencia importante.

No se trata de lo que podrías hacer en un momento puntual.

Se trata de lo que puedes mantener en el tiempo.

Por ejemplo:

- entrenar 5 días puede parecer ideal
- pero si solo puedes sostener 2, ese es tu punto real

El problema no es hacer poco.

El problema es plantear algo que no puedes mantener.

---

### **15.3 Qué te ha frenado hasta ahora**

Antes de empezar, es útil mirar atrás.

- ¿has intentado entrenar antes?
- ¿qué pasó?
- ¿por qué lo dejaste?

Muchas veces no es falta de esfuerzo.

Es:

- falta de estructura
- exceso de exigencia
- objetivos poco realistas

Si no entiendes qué pasó antes...  
es fácil repetirlo.

---

### **15.4 Qué esperas que pase**

Las expectativas influyen más de lo que parece.

Si esperas:

- resultados rápidos
- cambios visibles en poco tiempo
- sentirte siempre bien

es probable que te frustres.

Ajustar expectativas no es desmotivador.

Es lo que permite sostener el proceso.

---

### **15.5 Qué estás evitando**

Esta es una pregunta incómoda.

A veces no es que no sepas qué hacer.

Es que hay algo que evitas:

- incomodidad
- esfuerzo
- cambiar hábitos
- organizarte

El ejercicio implica:

- dedicar tiempo
- hacer algo exigente
- salir de la comodidad

Reconocer esto es importante.

---

## **15.6 Idea clave del capítulo**

Empezar no es solo decidir hacer ejercicio.

Es posicionarte frente a lo que implica.

Cuando tienes claridad:

- eliges mejor
- ajustas mejor
- sostienes mejor

En el siguiente capítulo cerramos con una idea clave: no se trata de hacer más, sino de hacerlo mejor.

**(Arriba)**

**Conclusión: no se trata de hacer más, sino de hacerlo mejor**

---

### **16.1 Pensar el ejercicio**

A lo largo de este manual hay una idea que se repite:

El ejercicio no es solo hacer.

Es entender lo que haces.

Cuando no hay criterio:

- haces cosas al azar
- cambias constantemente
- dudas
- abandonas

Cuando hay criterio:

- eliges mejor
- ajustas
- mantienes

Pensar el ejercicio no lo complica.

Lo hace más efectivo.

---

### **16.2 Ajustar expectativas**

Uno de los mayores errores es esperar demasiado... demasiado rápido.

El cuerpo no cambia por hacer mucho durante poco tiempo.

Cambia por:

- repetir
- sostener
- progresar

Ajustar expectativas permite:

- evitar frustración
- mantener el proceso
- valorar avances reales

No necesitas resultados rápidos.

Necesitas resultados que se mantengan.

---

### **16.3 Sostener el cambio en el tiempo**

Aquí está la diferencia real.

No entre quien empieza...  
sino entre quien continúa.

El cambio ocurre cuando:

- entrenas semanas
- luego meses
- luego años

No de forma perfecta.

Pero sí de forma constante.

Sostener implica:

- adaptarte
- ajustar
- volver cuando fallas

No se trata de no fallar.

Se trata de no abandonar.

---

### **16.4 Convertirte en una persona con criterio**

Este es el objetivo final.

No depender siempre de:

- motivación
- modas
- opiniones externas

Sino poder:

- entender lo que haces
- tomar decisiones
- ajustar tu entrenamiento

Cuando tienes criterio:

- eres más autónoma
- reduces errores
- mejoras resultados

Y sobre todo:

Dejas de ir probando cosas...  
y empiezas a construir algo.

---

## **16.5 Idea final**

No necesitas hacer más.

Necesitas hacer mejor.

- con intención
- con estructura
- con continuidad

Eso es lo que marca la diferencia.

Y eso es lo que permite que el ejercicio deje de ser algo puntual...  
y pase a formar parte de tu vida.

Agrega agradecimientos y una visita a la página web Bitcoin.cat, el teléfono, el correo electrónico y la invitación a los talleres y seminarios.

**[\(Arriba\)](#)**

**■ AGRADECIMIENTOS Y SIGUIENTE PASO**

Gracias por haber llegado hasta aquí.

No es solo un manual más.

Es una invitación a que empieces a entender el ejercicio de otra manera:

- con criterio
- con menos ruido
- con más claridad

Si algo de lo que has leído te ha hecho replantearte cómo entrenas, cómo decides o por qué has dejado otras veces... entonces este material ya ha cumplido su función.

---

## **Un paso más allá**

Leer es importante.

Entender también.

Pero el cambio real ocurre cuando esto se lleva a la práctica.

Y hacerlo sola no siempre es fácil.

Por eso, si quieres:

- aplicar todo esto con estructura
- saber exactamente qué hacer en tu caso
- evitar errores
- y sostener el proceso

puedes apoyarte en nosotros.

---

## **Dónde encontrarnos**



Web: <https://bik.cat>



Email: [info@activamente.club](mailto:info@activamente.club)



Teléfono / WhatsApp: 623 03 01 24

---

## Talleres y seminarios

Además del trabajo individual, organizamos:

- talleres prácticos
- seminarios sobre ejercicio y salud
- sesiones grupales para mejorar adherencia

Donde podrás:

- resolver dudas
- entender mejor cómo aplicar el ejercicio
- compartir el proceso con otras personas

---

## Para terminar

No necesitas hacerlo perfecto.

No necesitas hacerlo todo.

Pero sí necesitas empezar a hacerlo con sentido.

Y si decides hacerlo acompañada...  
el camino suele ser más claro y más sostenible.

Gracias por tu tiempo y por darte la oportunidad de entender tu cuerpo mejor.

**(Arriba)**