

## Hacer ejercicio en nuestra casa

Escrito por fabiomolina - 13/05/2019 13:45

---

Hola a todos, espero que se encuentren muy bien el día de hoy.

Hay muchas personas que quieren tener una vida saludable pero simplemente las cosas que tienen que hacer para poder lograr esa vida que tanto desean no las ponen en práctica y siendo totalmente honesto con ustedes yo puedo entender en cierta parte porque cuando yo era gordo me daba vergüenza salir a correr y es por ello que me he comprado una máquina de correr con la que pude ir haciendo experiencia, aunque claro correr de verdad es un tanto distinto pero igual estaba mucho mejor que al principio.

Te recomiendo esto porque si hoy tenemos vergüenza por salir y nunca hacemos ejercicio entonces nunca se nos quitará ese sentimiento así que siempre ten en mente que tu yo de hoy puede superar a tu yo de ayer y tu yo del mañana puede ser mejor que el de hoy, solo depende de ti

---