



## 3 ESTRATÉGIAS PARA VOCÊ NÃO DESISTIR DE TREINAR!

Treinar é sentir os benefícios de uma vida ainda mais saudável, mas para não desistir é necessário manter o foco. Saiba 3 formas de não deixar que a soneca e a preguiça afetem o seu dia de treino!



### MUDE O CENÁRIO

Frequentar o mesmo espaço e fazer sempre os mesmos exercícios pode ser entediante. Seja criativo, experimente exercícios e lugares diferentes!



### ESCOLHA A SUA PLAYLIST

Como você define a sua playlist de treino? Escolher as músicas mais animadas também pode te ajudar a manter a disposição.



### ORGANIZE A SUA ROTINA

O melhor caminho para evitar as desculpas e a falta de tempo é organizar a sua rotina, ao definir um horário você faz desse momento, um compromisso!