

INICIACIÓN AL DEPORTE

1. Elige un deporte y define claramente *TU OBJETIVO*



2. Empieza con *EJERCICIOS SENCILLOS Y REGISTRA DIARIAMENTE TU PROGRESO*

Poco a poco incrementa su dificultad

¡Esto aumentara tu motivación!

3. ¡Haz de tu reto *UN HÁBITO!*

4. Escribe tu *PLAN DE ACCIÓN*

5. ¡VALORA TU ESFUERZO!

6. *APRENDE A DISFRUTAR CON EL DEPORTE*

