



Desafío Pilates:
Verano sin Etiquetas

DEL EQUIPO DE OH PILATES

WORKBOOK
sin límites, sin etiquetas

ohpilates.com

¡Hola!

¿Cómo estás hoy? ¿Te has dedicado palabras amables? ¿Has tomado decisiones saludables? ¡Felicidades si es así! Si aún no, no te preocupes. Al unirte a este Desafío de Pilates, ya estás dando el primer paso para hacer algo hoy para ti misma y tu bienestar.

Prepárate para nutrir cada parte de ti con amor a través del movimiento, la nutrición y el cuidado emocional. Esta guía práctica te acompañará en el camino, no solo para alcanzar una versión más saludable y fuerte de ti misma, sino también para fomentar un amor y respeto profundo hacia tu ser.

**¿Lista para recibir amor y respeto de ti misma?
¡Comencemos!**



“¡Quiero que el pilates llegue a cualquier mujer que tenga ganas de ejercitarse con respeto y amor propio!”

Todas somos capaces ¡y te lo voy a demostrar!”



Capítulo 1

CONECTA CON TU
CUERPO
sin límites

¡Vamos a movernos!



¡El movimiento es básicamente la clave de la vida desde hace millones de años! Piénsalo, nuestros ancestros tenían que recorrer montones de kilómetros para encontrar comida y sobrevivir. ¡Una aventura total!

Pero, en estos tiempos modernos, nos hemos vuelto más sedentarias, moviéndonos menos y abriendo la puerta a un montón de enfermedades. ¡Es tiempo de volver a esos tiempos en los que el movimiento era nuestra mejor medicina!

Hacer ejercicio es como una terapia para todo: Alivia el estrés, libera la mente, carga las pilas, ayuda a perder peso y mejora la resistencia cardíaca. Pero eso no es todo, ¡la actividad física también es un chute de buen humor! Nuestro cuerpo genera endorfinas, esas maravillosas hormonas de la felicidad. El movimiento no solo oxigena músculos y cerebro, sino que te hace sentir viva de verdad. Cuanto más te acostumbras a moverte, más disfrutas del ejercicio. Puedes hacerlo sola, con amigos o en familia. ¡Incluso una simple caminata es suficiente para equilibrar la salud!

¿Estás lista para moverte?

El secreto detrás de este Desafío de Pilates que diseñé con tanto cariño es la fusión de 21 Clases Grabadas que van a poner en marcha tu cuerpo de una manera increíble.

Ejercicios de Pilates HIILIT, Cardio Pilates, Full Body y hasta le daremos un toque de relajación con Yin Yoga.

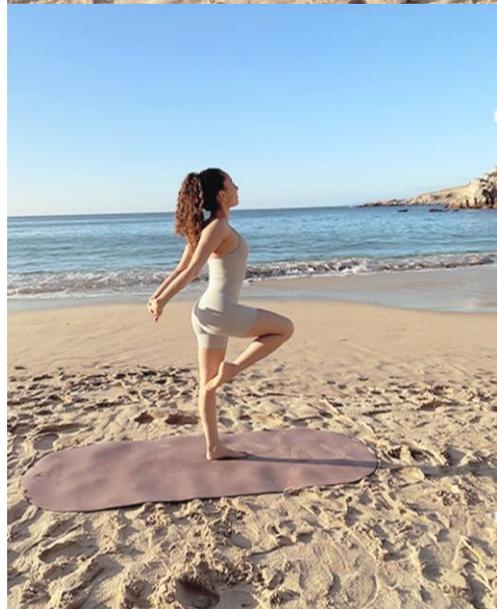
HIILIT

Las clases protagonistas son de HIILIT o *High-Intensity Interval Low Impact Training*, que es básicamente un entrenamiento de intervalos de alta intensidad y bajo impacto. ¡Pero ojo, no te preocupes por los términos complicados! En pocas palabras, es un tipo de ejercicio donde alternas entre períodos de esfuerzo intenso y breves momentos de descanso, sin generar impacto a tus articulaciones.

Lo positivo de este tipo de entrenamiento es que no nos enfocamos en cuántas repeticiones haces, sino en cómo realizas cada movimiento.

La clave está en la conexión y la conciencia en la respiración y el movimiento. Esto no solo acelera el metabolismo y quema grasa, sino que también mejora tu rendimiento deportivo.

¡Es perfecto para quemar calorías y sentirte genial! ¿Lista para probarlo juntas?





ESCRIBAMOS JUNTAS TUS METAS Y PROPÓSITOS

Saber establecer metas realistas es como tener el mapa para un viaje exitoso. ¿Te imaginas planificar un viaje sin saber a dónde vas? Lo mismo ocurre con nuestras metas, es vital tener un rumbo claro. Al contrario de lo que a veces pensamos, establecer metas realistas no significa bajarse las expectativas, ¡todo lo contrario! **Se trata de ser inteligente y ajustar nuestras metas para que sean alcanzables y, sobre todo, sostenibles en el tiempo para que podamos disfrutar el camino y llegar a la meta final con energía y plenitud.**

Así que, ¿lista para trazar tus metas de manera inteligente y consciente? ¡Vamos juntas en este camino de logros y bienestar!



AGARRA LÁPIZ Y PAPEL

Vamos a escribir juntas tus metas respondiendo las siguientes pautas

1. Escribamos metas realistas: El objetivo debe ser específico, medible y en un tiempo determinado. Por ejemplo, "me propongo mejorar mi flexibilidad en las próximas 3 semanas".

2. Conoce tu punto de partida: Date una vuelta por tu realidad. ¿Cuánto tiempo tienes disponible para dedicar al pilates? ¿Cuál es tu nivel actual de experiencia? ¿Qué quieres conseguir? Conocer te ayudará a empezar de manera consciente y a mantenerte en el camino.

3. Menos, es más: Escribe una lista de máximo 5 metas que quieras lograr. Y luego redúcela a las 3 metas más importantes. Si te enfocas en menos objetivos las probabilidades de que los cumplas aumentan.

3. Divide y vencerás: No te lances a lo grande, divide tus metas. En lugar de decir "haré pilates todos los días", comienza con "dedicaré 30 minutos, tres veces por semana". Así, cada pequeño paso te acercará a tu gran objetivo. ¿No te parece motivador?



4. Establece plazos realistas: No te pongas fechas límite imposibles, dale tiempo a tu cuerpo y mente. Ajusta tus plazos para ser consistente y permitirte flexibilidad ante cambios en la vida. ¡Somos humanas! Ajusta tus metas según las olas de la vida. No te castigues, simplemente adáptate y sigue adelante.

5. Celebra los pequeños avances: ¡Cada logro cuenta! Ya sea aumentar tu fuerza o dominar un implemento, celebra cada paso. ¡Te mereces un aplauso!

6. Escucha a tu cuerpo: ¡Importante! No te obligues a hacer algo que cause dolor. Adapta tus metas según necesites para evitar lesiones y mantener la motivación.

7. Encuentra placer en el proceso: El ejercicio no tiene por qué ser un sacrificio. Encuentra actividades que disfrutes. Si encuentras placer, será más fácil mantener tus metas. Hoy puede ser el pilates, pero mañana puede ser correr, nadar o hacer algún deporte, ¡lo que sea que te mantenga activa!

8. Sé amable contigo misma: Recuerda, las metas son para sentirte bien. Si no cumples un plazo, ¡no pasa nada! Ajusta, aprende y sigue adelante.

¡Sé tu mejor amiga en este viaje!