

# TIP 4 : FORMAS DE RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

A veces mientras nos estamos cuidando abandonamos nuestro plan o no lo hacemos como corresponde, y echamos la culpa a nuestra falta de motivación. Ante esto hay una solución:

## **BUSCA TU MOTIVO PARA BAJAR DE PESO Y CUIDARTE.**

Cuando nuestro motivo está claro hacemos mas fácilmente todo aquello para lograrlo porque ese motivo es nuestra recompensa.

### **Algunos motivadores:**

- Estar más saludable
- Vernos más guapas
- Sentirnos con más energía

Ponte una taza de te, siéntate tranquila y escribe tus motivos en una hoja y tenlos siempre visibles y presentes.

No tengas prisa, se trata de ir dando pasos cada una a su ritmo y no seas dura contigo misma si algún día comes algo que no te ayuda.

Se consciente de que por muy poco que hagas para mejorar siempre es mejor que no hacer nada.

## **VIDEO RECUPERAR LA MOTIVACION**

