



Uno de los problemas a los cuales se enfrentan los jóvenes hoy en día es el descuido de su salud física. Un artículo publicado por la BBC afirma que el riesgo [de los problemas de salud debido a la inactividad] es cada vez mayor en los adolescentes.

“Nunca pares, nunca te conformes, hasta que lo bueno sea mejor y lo mejor sea excelente”. Es difícil comenzar un modo de vida saludable pero no imposible, así lo afirma Bernardo García.

Joven en una banca mirando al horizonte

Bernardo García, alumno de IMT en el Tecnológico de Monterrey en Saltillo, platicó con CONECTA sobre cómo comenzó a llevar un estilo de vida saludable, su motivación para hacer ejercicio y la importancia de la salud física en los jóvenes.

García es una persona entregada en el ámbito físico ya que cuida y entrena su cuerpo de una manera balanceada. Él lleva haciendo ejercicio cinco días a la semana desde que tenía 14 años.

Actualmente cuenta con 11 por ciento de grasa corporal y recientemente incrementó 6 kilos en músculo. **En Noviembre del 2017 recibió un Premio LiFE por ser el alumno más comprometido en el gimnasio.**

El encontrar motivación para hacer ejercicio es una tarea difícil. **Bernardo afirma que la superación personal es su mayor motivación. Desde saber que puede llegar más lejos hasta ser la mejor versión de sí mismo.**



“Lo que más me motiva es la superación personal, el saber que puedo llegar más lejos y que puedo ser la mejor versión de mí mismo”, aseveró Bernardo.

Él afirma que desde pequeño se le inculcó llevar una forma de vida deportiva. Cuando tenía cinco años comenzó a practicar fútbol soccer y después se involucró en el béisbol. **Estos años fueron esenciales para Bernardo ya que fue el comienzo del camino para llegar a la superación personal.**

Él habló sobre la importancia del ejercicio físico en los jóvenes y de las futuras consecuencias en el cuerpo si no se practica una actividad física como repercusiones a largo plazo y problemas de salud. Bernardo recomienda comenzar a ejercitarse poco a poco y salir de lo común, así como intentar cosas nuevas.

El tiempo es una de las más grandes limitaciones según Garcia. Cosas como actividades extra curriculares y distracciones, son barreras que los jóvenes se ponen a sí mismos. "Hay veces donde hacer ejercicio parece tedioso y cansado pero es como cualquier otra actividad, no se puede ser bueno si no se practica", afirma.

“Lo que más me motiva es la superación personal, el saber que puedo llegar más lejos y que puedo ser la mejor versión de mí mismo” -Bernardo García

Joven a punto de tomar agua

“A largo tiempo hay repercusiones, hay problemas de salud, problemas al caminar, es mejor ejercitarse poco a poco, salir de la rutina, probar cosas diferentes y hacer cosas buenas para el cuerpo”, comentó el joven.

Él afirma que una de las mejores maneras de empezar a llevar una vida saludable es dormir de siete a ocho horas al día, comenzar a tomar agua regularmente y caminar todos los días. Cada cuerpo es diferente y cada cuerpo reacciona de diferente manera ya que se tiene que ir acostumbrando. García menciona que **si las personas se dan el hábito de caminar todos los días, es una buena manera de comenzar a acostumbrar al cuerpo al entrenamiento físico.**

Bernardo invitó a la comunidad Tec a involucrarse más a cuidar la salud física y **asegura que darse el tiempo para cuidar el cuerpo es importante ya que el estar activo, salir de las distracciones y despejar la mente con entrenamiento físico, ayuda a mejorar la salud en las personas.**



“El cuerpo necesita estar activo, dense el tiempo para cuidarlo. Salir de las distracciones comunes y despejar la mente haciendo ejercicio ayuda a hacer un cambio” finalizó Bernardo.