

Semana 3



EL TRIANGULO VITAL DEL *cuerpo*

En esta sesión aprenderemos más cosas sobre nuestro cuerpo físico como una de las partes fundamentales a la hora de alcanzar el bienestar. El objetivo es entender los motivos por los que es necesario combinar los tres tipos entrenamientos físicos que te propongo en el método PHI de fuerza, cardio y flexibilidad. Y por qué además en PHI los incorporamos con un elemento nuevo, la atención plena y respiración

PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO CARDIO 1

HÁBITO: CAMINA MIN 20 MIN AL DÍA

Anota tus logros

Marca cada día que consigas incorporar tus hábitos



Marca cada día que consigas completar tu entreno



Objetivos

Notas