



## **RECUPERA TUS HABITOS DESPUES DE LAS VACACIONES. ¡EMPIEZA CON ÉXITO!**

Los siguientes consejos nos los proporciona Manuela Rodríguez Marote Psicóloga deportiva y que ayuda a diferentes deportistas de alto rendimiento y de distintas especialidades, ha estado en los JJOO de Pekín y Londres. Nos da ideas para vencer la pereza de septiembre. La podeis encontrar en su sitio web [www.mentalidadganadora.es](http://www.mentalidadganadora.es)

¿Cómo volver al triatlón con síndrome postvacacional? Cada día hay un mayor número de expertos que afirman que retomar nuestros hábitos de vida saludables, nos ayudan a combatir el síndrome postvacacional.

La fórmula de regresar al triatlón es idónea para recuperar el tono muscular perdido, eliminar esos kilos de más de la época estival y retomar los hábitos de vida saludables que sirven para hacer frente al temido síndrome postvacacional.

La crisis postvacacional no sólo afecta a la vuelta al trabajo o a la vuelta al cole, también afecta a cualquiera de tus rutinas anteriores a este periodo y provoca un aumento del estrés, que incluso perjudica a los entrenamientos. Si el triatlón forma parte de las rutinas que has dejado de lado durante las vacaciones, recuperarla no solo te permite mejorar tu actual condición física, también te ayuda a que la vuelta a los hábitos olvidados durante unas semanas la realices de manera más eficiente. Estas son las claves:



- **Lista para entrenar.** Con las pilas cargadas tras las vacaciones, tus músculos responden mejor a las sesiones de entrenamiento. Estas lista, tu organismo ha descansado al desconectar de las rutinas diarias.
- **Organízate.** Deja preparado todo lo necesario para el entrenamiento del día siguiente. Notarás el efecto psicológico de este acto en que te ayuda a mantener la motivación y refuerza tu hábito de entrenar.
- **Piensa en positivo.** Ten siempre pensamientos positivos. Sabes que tu mente juega un papel fundamental para vencer la pereza y al cansancio. Piensa en las sensaciones que tendrás después de entrenar.
- **Identifica tus actuales necesidades y establece objetivos.** Si tu condición física y necesidades han variado tras las vacaciones, es conveniente que tus objetivos sean adecuados al momento actual. Plantéate objetivos asequibles a medio plazo, gestionarás mejor estas primeras semanas.
- **Mantén a raya la obsesión.** Si realizas tu planificación conseguirás los objetivos que te has marcado, pero si lo que quieres son resultados lo antes posible te vas a obsesionar. Ten calma y confía, los resultados llegarán a su debido tiempo y siempre son mejores de lo que esperamos. Disfruta del ejercicio, concéntrate en el proceso y te sentirás capaz de conseguir cualquier cosa.

Si tomas nota de estas claves tienes en tu mano todo lo necesario para mejorar física y mentalmente. Si las llevas a cabo conseguirás el éxito.