**¡No te rindas! Sé del 12% de mexicanos que sí cumple su propósito de hacer ejercicio**

Los propósitos y planes que nos proponemos a inicio de año son una nueva oportunidad para comenzar con toda la motivación y entusiasmo. Llevar una vida más saludable es uno de los objetivos más comunes, lo cual va desde comenzar una dieta hasta realizar actividad física. Actualmente más de 3 millones de mexicanos están inscritos en un gimnasio o centro deportivo, según Según IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association).

Los primeros días nos levantamos con toda la actitud para ir al gym o salir a correr, pero dos semanas después comenzamos a tirar la toalla y pensamos que eso no es para nosotros, o que aún tenemos tiempo para cambiar nuestros hábitos más adelante. De acuerdo con el psicólogo Richard Wiseman en un estudio, sólo el 12% de las personas logran sus metas a fin de año.

Como la música es uno de los mejores acompañantes mientras haces ejercicio, Jaybird, pionera en audífonos deportivos Bluetooth®, recomienda estos consejos para que te animes a salir de lo convencional y cumplir con tu propósito 2020.

* **Sigue las nuevas tendencias**

Hoy en día existen actividades en tendencia para dejar a un lado la tradicional caminadora o las pesas, por ejemplo, el entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT), TRX con pilates en suspensión, *Surfset* para hacer surf sin ir a la playa o *Tumbling* para ejercitarte en cada salto.

* **Anímate a la aventura**

Aventúrate y busca actividades en la naturaleza como escalar una montaña, practicar ciclismo de montaña, senderismo o rafting… Conéctate con la Tierra y cuando menos lo imagines ¡estarás subiendo El Nevado de Toluca!

* **Entrena en grupo**

Si dentro de tus planes está prepararte para un maratón, puedes salir a correr con amigos y vecinos mientras pasean a sus perros. Hacerlo en grupo ayuda a sentirse motivado y apoyado, juntos verán un cambio en poco tiempo.

* **Dale *play* y sigue tu camino**

Busca la playlist perfecta para la ocasión y escúchala con los nuevos audífonos [Jaybird Vista](https://www.jaybirdsport.com/es-mx/vista.html?al_affid=142482&avad=176654_b17f6e529#985-000870), diseñados para los atletas y todas aquellas personas que quieren una vida más activa o buscan nuevas aventuras, te acompañarán con la mejor música hasta que logres tu objetivo.

Cuentan con certificación de impermeabilidad IPX7 que los hace resistentes al agua, polvo y sudor. Lo mejor es que pueden ser utilizados de manera independiente, es decir, es posible usar un solo auricular sin tener que pausar la música o desconectarlos. Además de ser tan pequeños y livianos que solo pesan 6 gramos cada auricular ¿Te imaginas?

Planifica bien y ponte metas reales. Prepárate para cumplir todo lo que te propongas en compañía de Jaybird, tu mejor aliado para tener el mejor sonido y darle *play* al 2020 de manera cómoda mientras haces ejercicio o estás al aire libre ¡No te rindas!

**Acerca de Jaybird**

Fundada en 2006, Jaybird es pionera en auriculares inalámbricos Bluetooth® deportivos para corredores, atletas al aire libre y entusiastas del acondicionamiento físico - diseñados para atletas, construidos para la aventura. Desarrollados en estrecha colaboración con nuestro equipo de atletas profesionales, los auriculares Jaybird ofrecen una comodidad segura y un sonido increíble y personalizable en un formato compacto y a prueba de aventuras. Jaybird se ha establecido como la marca para la gente activa que ama potenciar su pasión con su contenido de audio favorito, desde música hasta podcasts, todo ello sin cables.

Para más información, visite [www.jaybirdsport.com](https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=http-3A__www.jaybirdsport.com_&d=DwMFaQ&c=gOrgfQB8xVH7F0lP7MQhi8CyVXMBvYqNyP3LuSSb8Lw&r=7Q-e03g-_XmnjNH3xzpXUsho15jwG-0KSn5YgrR_-CM&m=zci8wcyZ7nKY_6Fob-k84khTc9iJfIG28AHO_flWy3A&s=S_oJ6MZ5EfPmVx2VPLaUus921wC_Qnj7qrCW0QAh-Es&e=) o #PowerYourPassion con nosotros en [Instagram](https://www.instagram.com/jaybirdsport/), [Facebook](https://www.facebook.com/JaybirdSport/) y [Twitter](https://twitter.com/jaybirdsport).