**Cinco consejos para no renunciar al gym**

Si no quieres ser parte del 60% de las personas que abandona el gym después de los primeros tres meses del año, como indican varias cadenas de gimnasios, presta atención a estos cinco consejos que te recomienda [Jaybird](https://www.jaybirdsport.com/es-mx/tarah-wireless-sport-headphones.html#985-000709), la marca de audífonos deportivos inalámbricos, para que no renuncies en las próximas semanas.

1. **Kit para sentirte cómodo y con estilo**

Empieza preparando un kit ligero que puedas llevar a la oficina con lo indispensable para ejercitarte. Un outfit sencillo con una playera deportiva, pants o shorts, un buen par de tenis, audífonos inalámbricos para escuchar música mientras te ejercitas, una botella de agua y una toalla para limpiarte, serán tus aliados para sentirte cómodo y fresco.

1. **Playlist que te motive**

Si la música del gimnasio no te gusta o reproducen la mismas canciones todos los días, crea tu playlist para que con cada canción te sientas motivado a seguir. Escucha ritmos más acelerados para ejercicios de mayor esfuerzo y canciones relajadas para disminuir la intensidad.

1. **Olvídate del cronómetro**

Para no sentir la presión del cronómetro ni sufrir porque te faltan mil horas de entrenamiento, puedes guiarte por el número de canciones que se han reproducido. Por ejemplo, durante tres canciones habrás entrenado aproximadamente 15 minutos, pero para ti solo serán tres canciones y no minutos.

1. **Visualiza la meta**

Enfócate en tu objetivo y no pierdas la concentración a causa del ambiente del gimnasio. Puedes evitar las distracciones con tus audífonos inalámbricos [Jaybird Tarah](https://www.jaybirdsport.com/es-mx/tarah-wireless-sport-headphones.html#985-000709) y tu música favorita pensando en los resultados que vas a tener por tu perseverancia.

1. **Coordínate con el ritmo**

La sincronización entre la música y el ejercicio favorece tu rendimiento porque regula los movimientos, mientras crea un ambiente dinámico que te va a motivar. Siente el ritmo con tus audífonos y mantén el paso.

No renuncies a uno de tus propósitos de 2019 tan pronto, aún estás a tiempo de obtener ese cuerpo escultural que tanto deseas, aunque lo más importante es tener un estilo de vida saludable y lleno de energía que solo la música y el ejercicio te pueden dar… ¡Tú puedes!

##### **SOBRE LOGITECH**

Logitech® diseña productos que tienen su lugar en el día a día de las personas, conectándolas a las experiencias digitales que les interesan. Hace más de 35 años, Logitech® comenzó a conectar personas a través de computadoras y ahora es una empresa multimarca que diseña dispositivos para unir a la gente a través de la música, juegos, video y computación. Entre las marcas de Logitech® se incluyen [Logitech](http://www.logitech.com/), [Ultimate Ears](http://www.ultimateears.com/), [Jaybird](http://www.jaybirdsport.com/), [Blue Microphones](https://www.bluedesigns.com/), [ASTRO Gaming](http://www.astrogaming.com/) y [Logitech G](http://www.logitechg.com/). Fundada en 1981 y con sede en Lausana, Logitech® International es una compañía pública suiza enlistada en el SIX Swiss Exchange (LOGN) y en el Nasdaq Global Select Market (LOGI). Encuentra a Logitech® en [www.logitech.com](http://www.logitech.com/es-mx), el [blog](http://blog.logitech.com/) de la compañía o [@Logitech](http://twitter.com/logitech).

Logitech y otras marcas Logitech son propiedad registrada de Logitech Europa S.A y/o sus filiales en E.U.A y otros países. Todas las otras marcas son propiedad de sus respectivos dueños. Para más información sobre Logitech y sus productos visite la página web de la compañía [www.logitech.com](http://www.logitech.com./)