Quiero ponerme en forma

PREGUNTA

¡Hola Bravo!

Quiero hacer deporte y ponerme en forma. El problema es ¡que no sé cómo empezar! ¿Me ayudas a conseguir mi objetivo?
Mil gracias.

Inés (15 años)

RESPUESTA

¡Aplauso por tu objetivo! Es una muy buena decisión, y no solo porque vas a ponerte en forma. Hacer deporte tiene otros efectos positivos, por ejemplo: te ayuda a sentirte más feliz, tu salud se refuerza y duermes mejor por las noches.
¿Cómo conseguirlo? En Bravo tenemos una sección que se llama *#BeFit* donde te damos recomendaciones, ideas, ejercicios y muchas cosas más sobre el mundo *fitness*. Además, nuestra entrenadora personal @laurafit escribe una columna con explicación sobre varios ejercicios. Si quieres más, también puedes ir a nuestra web y buscar los vídeos en los que Laura demuestra cómo se hacen los ejercicios. ¡Mucha suerte!

adaptado de: Bravo, verano de 2016