Hola Miguel

Espero que estés bien. Quiero hablar algo sobre el deporte que practico. Sabes que hago ejercicio en el gimnasio, pero tambien(AG) practico calistenia. Es una forma de ejercicio fisico que utiliza el propio peso corporal. He estado practicandolo desde hace varios años y en general siempre me he sentido bien físicamente. Sólo durante las vacaciones noté que a menudo tenía dolores de espalda, por eso agregué ejercicios para la zona lumbar a mi entrenamiento físico. En cuanto a la alimentación no tengo ninguna dieta en particular, sólo trato de comer la mayor cantidad de proteínas posible y complementar con creatina. Tanto los ejercicios como la creatina tienen beneficios en mejorar la salud mental, por eso no tengo problemas de estrés. En el futuro, planeo seguir con estos hábitos y quizás aprender más sobre nutrición para mejorar aún más mi dieta. Mi consejo para ti es que busques una actividad física que disfrutes y la practiques con regularidad. Definitivamente recomiendo el gimnasio porque es muy seguro y desarrolla bien todo el cuerpo.

Un saludo,

Bartosz Tkacz