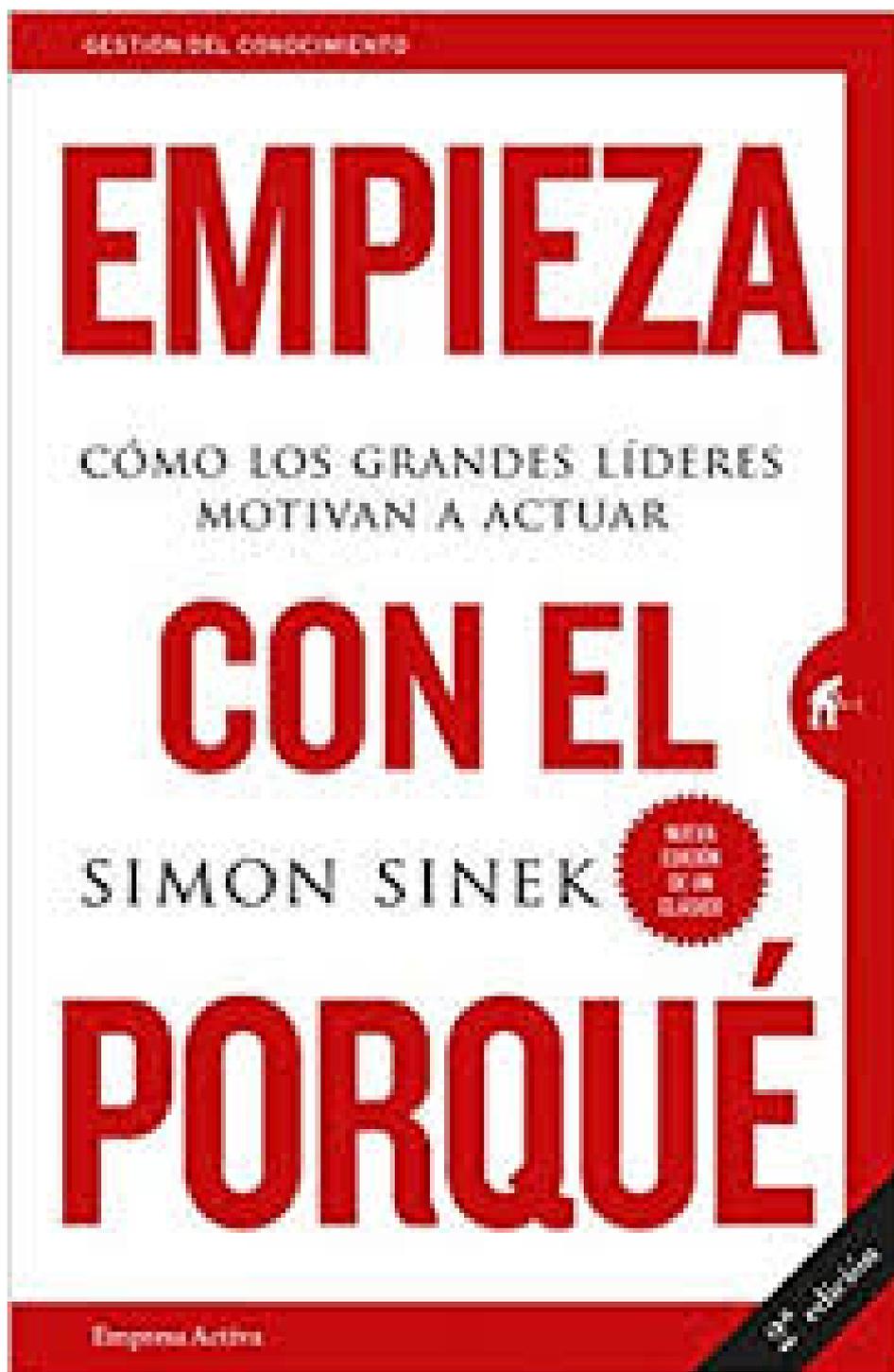


# Empieza con el porqué



El resumen de «Empieza con el Porqué» representa la puerta en una gran torre; tú eres el valiente príncipe tratando de rescatar a la princesa. Sin lugar a dudas, este libro responderá a muchas de sus preguntas y le hará preguntarse «por qué, cómo y qué». Si no sabe cómo comenzar, ¡comience por aquí! – [Empieza con el Porqué](#)

Si el éxito no aparece mágicamente de la noche a la mañana, entonces, ¿cómo se logra?

## ¿Quién debería leer «Empieza Con El Porqué»? ¿Y Porqué?

La obra increíble de Simon Sinek fue hecha para poner fin a la lucha empresarial interminable. ¿Eso significa que serás rico tan pronto como leas este libro? – Lo dudamos mucho, pero seguro que proporcionará un buen punto de partida para futuros negocios.

Con todos estos hechos sobre la mesa, creemos que «Empieza Con El Porqué» se adapta a todos los emprendedores actuales y potenciales que tienen la intención de tomar su parte justa en el mercado global.

## Acerca de Simon Sinek



Simon Sinek es un experto en marketing, autor y orador de motivación nacido en Inglaterra el 8 de octubre de 1973. Ha escrito cuatro libros de liderazgo: [Los Líderes Comen al Final](#), [Juntos Es Mejor](#), Encuentra tu Porqué y, por supuesto, el bestseller Empieza Con El Porqué.

## Resumen del Libro

Para Sinek, lo importante no es tanto qué es lo que haces como el porqué lo haces. Lo esencial es saber por qué haces lo que haces, por qué existes.

Aprender a formular las preguntas adecuadas te permitirán tener una [empresa](#) inspiradora, proyectos innovadores y gente comprometida para desarrollarlos. Sinek explica cómo crear el marco adecuado en una organización para conseguir esos propósitos.

Simon Sinek revela una verdad interesante en su libro. Las personas exitosas como Martin Luther King Jr., Steve Jobs o los hermanos Wright tienen una cosa en común: todos comenzaron con la pregunta mágica: **¿POR QUÉ?**

## **Va más allá de la noción de confusión**

Simon Sinek nos muestra la noción de que los líderes capaces de estimular a otras personas al enfatizar el «Por qué» (la intención) antes del «Cómo» (el procedimiento), o el «Qué» (el producto o servicio) son los mejores.

Es normal que algunas organizaciones sean capaces de lograr más que otras. La [innovación](#) es la clave; las personas influyentes lo saben muy bien; como consecuencia de esta situación, las personas se preguntan: **¿Por qué?**

Nuestro paralelo acompañado de este resumen contribuye a la investigación de grandes líderes que lograron infiltrarse en varios grupos utilizando solo su autoridad e influencia.

Simon Sinek descubrió que también piensan de manera diferente, entonces, ¿qué significa eso?. Significa que son curiosos, incluso si algunos de ellos fallan, la comunicación continúa con un poco más de entusiasmo que antes.

Confundiendo en una amplia gama de historias que alteran la vida real, Simon construye un imperio imaginario, construido con una visión clara y un deseo de inspirar.

## **¿Quieres probarlo?**

Antes de presentar la evidencia concreta sobre cómo el

liderazgo de inspiración puede hacer una gran diferencia en el camino hacia el éxito, queremos que comprenda realmente la importancia de «dar todo lo que tiene».

## Vamos a Empezar

El comienzo del turbulento siglo XX produjo muchos científicos y plebeyos que tenían más curiosidad que nunca por el cielo. Sin embargo, la batalla se redujo a solo dos, los hermanos Wright y Samuel Pierpont Langley.

A menos que conozca toda la historia, prepárese para sentir las olas del frente de la batalla. Los hermanos Wright, impulsados por la pasión, realizaron un análisis exhaustivo para descubrir qué invento pueda oponerse a la fuerza de la gravedad.

Samuel, por otro lado, un profesor universitario y matemático que había recibido una inversión de \$50,000 dólares del gobierno para continuar su investigación y finalmente desarrollar una solución.

Como probablemente sepa, los inventores del primer avión son los hermanos Wright. Vencieron las probabilidades, y a pesar de la escasez de fondos, estos dos «maníacos» apasionados le dieron al mundo algo que será utilizado por generaciones.

Si piensas: esto solo funciona para los genios, pero las personas con negocios comunes, como yo, no pueden lograrlo. **¡Estás tan equivocado!**

Tomemos a los vendedores, por ejemplo: en lugar de inspirar, son más propensos a la manipulación. ¿Quieres aumentar las ventas? ¿Qué hacen? Desarrollan planes de marketing, proyectos de promoción, presionan a los compradores, transmiten fuertemente el mensaje del producto, etc.

Al final del día, terminan contentos de que sus ventas hayan subido hasta un 20%, pero ¿es eso suficiente? ¡Seguro que no!

Tales estrategias con los ojos vendados solo son útiles si simplemente estas preocupado por los resultados a corto plazo. Ninguna de estas cosas puede aumentar la base de lealtad, puede contar con eso.

Hoy en día estamos presenciando otra forma de manipulación sutil llamada aspiración. A diferencia del método anterior, ahora el vendedor o el motivador **enciende** algo en ti. Esto se logra combinando en paralelo tanto el problema como la solución, que viene del producto.

¡Hazte rico en un mes! O perder 50 kilos en solo 1 semana. En cualquier caso, una vez más, no construye una base de clientes; Estas son solo políticas a corto plazo.

## **Lecciones clave de «Empieza Con El Porqué»**

1. El efecto dorado sobre la Sucesividad
2. El efecto entre bastidores
3. El arte de construir confianza

### **El efecto dorado sobre la Sucesividad**

Todos los grandes líderes están familiarizados con el poder del Círculo Dorado. Es como un objetivo de tiro, pero consta de solo tres capas. El primero es el que está alrededor del centro, que representa el **Por qué**; la siguiente capa es el círculo más grande conocido como **Cómo**; y por último, pero no menos importante, **Qué**.

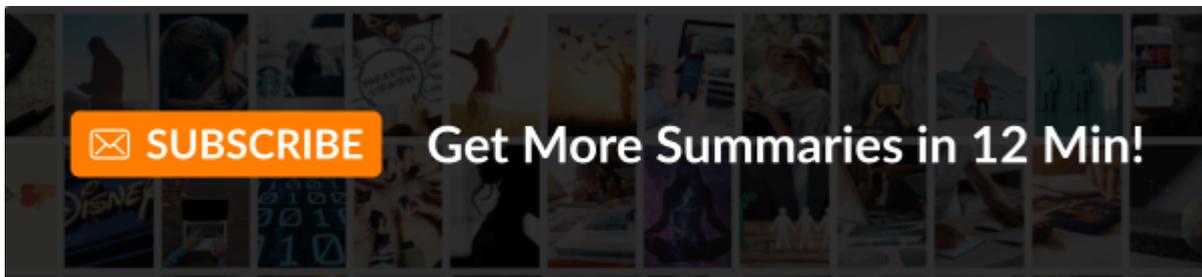
### **El efecto entre bastidores**

Independientemente del producto o sus características, los consumidores están más preocupados por la confianza y esperan recibir valor por su lealtad. Si puede persuadir sutilmente a sus clientes potenciales y existentes, para que compren sus

productos de manera emocional, ¡tú estás bien para ir al largo plazo!

## El arte de construir confianza

Los clientes se aburriesen por cualquier cosa hoy en día. Un pequeño error puede costarle una fortuna, por lo que **generar confianza es un imperativo**. Todo el proceso consta de dos elementos críticos. El primero, es tener un ambiente de trabajo agradable y luego las palabras se conviertan en acciones con los consumidores finales.

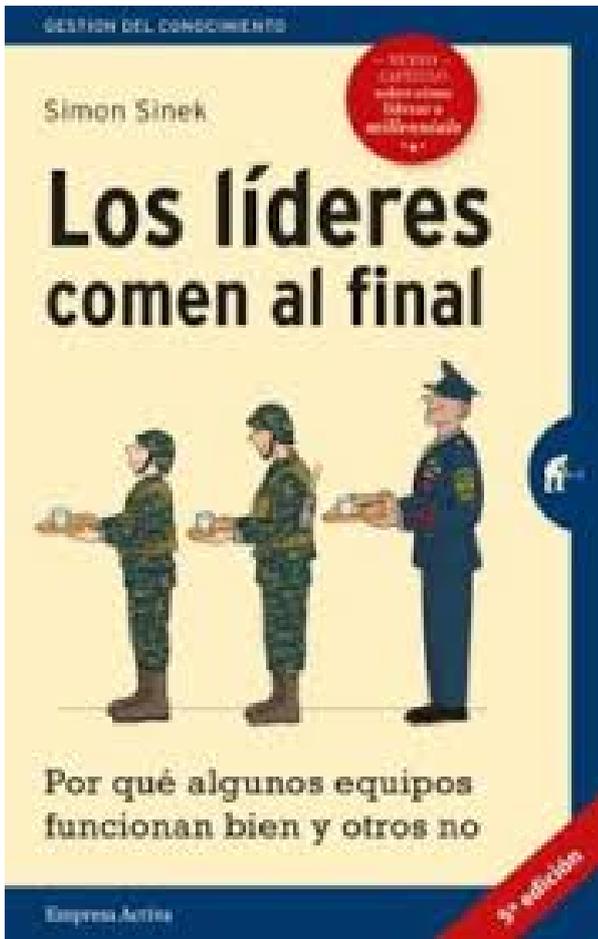


## Nuestra Crítica

Empieza Con el Porqué de Simon Sinek explora nuestra relación con los mentores, las personas que tenemos en alta estima y en cuyos pasos tratamos constantemente de seguir. Y como estamos soñando grande, tenemos la tentación de preguntar, de vez en cuando ... **¿por qué?**

---

## Los Líderes Comen Al Final Resumen



¿Por qué tan pocas personas afirmarían “Yo amo mi empleo!”? Para mucha gente, gustar de lo que hacen es casi como ganar la lotería.

Pocos tienen la oportunidad de sentirse realmente valorados en su trabajo y sentirse parte de algo más grande que ellos. Eso ocurre ya que los líderes actuales no entienden cómo la gente busca un propósito en sus trabajos.

¿Siempre quisiste volverte un líder y no sabías por dónde empezar? Si la respuesta es “sí”, el libro [“Los Líderes Comen Al Final”](#) de Simon Sinek es el plato ideal para ti (perdón por el juego de palabras).

En él, Sinek explora temas como el origen de la jerarquía, su papel en nuestra sociedad y cómo volverse un líder realmente admirado. ¿Aprendemos juntos qué es lo que motiva a la gente y cómo crear un mejor ambiente de trabajo?

# Tu biología te dice que líderes o seas liderado

Nuestra biología evolucionó a lo largo de miles de años para ayudarnos a sobrevivir. Desde nuestros ancestros, nuestras hormonas controlan nuestras emociones y nuestro comportamiento. Son 4 las principales hormonas que necesitas entender:

1. **Endorfina:** La hormona que disfraza el dolor.
2. **Dopamina:** La hormona que nos ayuda a hacer cosas.
3. **Serotonina:** La hormona del liderazgo.
4. **Oxitocina:** La hormona del amor.

Lea Todo El Resumen

Simon llama a las 2 primeras (endorfina y dopamina) las hormonas egoístas, y a las otras 2, hormonas altruistas. Un ejemplo interesante citado por Sinek está relacionado a la dopamina.

Ésta nos recompensa con una felicidad inmensa cada vez que completamos una tarea. ¿Te pones feliz cuando terminas con tu buzón de entrada? ¿Cuando terminas una carrera? Sí, es la dopamina haciendo efecto.

Otras hormonas, como la serotonina y la oxitocina, afectan nuestras vidas sociales, ayudándonos a relacionarnos con los demás. Las endorfinas disfrazan el cansancio y el dolor físico y logran engañarnos mentalmente para poder ir más lejos, incluso después de grandes esfuerzos físicos.

¿Sabes, cuando haces ejercicio y lo terminas sintiéndote bien, y al día siguiente te duele todo el cuerpo? No te dolió durante el ejercicio gracias a la endorfina que fue liberada, lo que te permitió aumentar tu desempeño.

La endorfina surgió para ayudar al hombre prehistórico a cazar, incluso cansado, y así lograr traer alimento para su

tribu. Esta misma hormona hace que logres ir mucho más lejos de lo que imaginaste ser capaz en los deportes.

---

# 110 herramientas gratuitas para emprendedores y startups

Ser un emprendedor a veces puede ser un poco difícil. Una ayudita para hacer algunas las miles de cosas que tenemos que hacer, no vendría nada mal. Pensando en eso hicimos esta lista con 110 herramientas gratuitas para tu sitio, empresa, redes sociales y más!

¡Ven a verlas en 12Minutos!:

## Herramientas gratuitas de programación

- [HTML5 UP](#): templates responsivos de HTML5 e CSS3.
- [Templated](#): una colección de 845 templates de CSS & HTML5.
- [Hipster Logo Generator](#): ¿precisas de una logotipo rápido? Elige este generador.

## Herramientas gratuitas para generar nombres

- [The Name App](#): entérate de si el nombre que tienes en mente está ocupado.
- [Wordoid](#): genera nombres aleatorios de apenas una palabra.
- [Hipster Business Name](#): genera de forma aleatoria nombre y logo.
- [Lean Domain Search](#): digita una palabra y encuentra un

dominio disponible.

## Herramientas gratuitas de redacción y blogging

- [Hemingway](#): ¿necesitas hablar con un cliente en inglés? Haz que tu texto sea lo mejor posible.
- [Grammarly](#): chequea errores en inglés.
- [Medium](#): perfecto para un blog personal que reafirme tu nombre.
- [ZenPen](#): si precisas ver algunas ideas y de un lugar para eso.
- [Editorial Calendar](#): no existe marketing de contenido sin un calendario editorial.
- [Story Wars](#): ¿necesitas practicar tu inglés oral y escrito? Escribe historias junto con otras personas.
- [WP Hide Post](#): publica en el blog de WP y libera sólo para los que tengan el link.
- [Social Locker](#): pagos sociales.
- [Egg Timer](#): cuentas regresivas simples para que no pierdas la deadline.

## Herramientas gratuitas con ideas de contenidos

- [Portent](#): digita una palabra y obtén el título de un post.
- [Google Trends](#): para quien quiere escribir y estar actualizado con los acontecimientos, es esencial.
- [Buzzsumo](#): descubre cómo está el engagement de tus contenidos.

Otros lugares para saber qué es tendencia: [Twitter Trending](#) | [Quora](#) | [Reddit](#)

## Herramientas gratuitas para análisis SEO y sitios

- [Open Site Explorer](#): análisis de autoridad de un sitio.
- [Quick Sprout](#): análisis de links internos.
- [WordPress SEO by Yoast](#): plugin fundamental para analizar tus posts de blog en el WordPress.
- [SEO Site Checkup](#): check up bien completo de [SEO](#).
- [SimilarWeb](#): estadísticas de cualquier dominio.
- [OpenLinkProfiler](#): para testar la calidad de tus links.
- [Keywordtool.io](#): alternativa al Google Keyword Planner.
- Google: [Analytics](#) | [Keyword Planner](#) | [Webmaster Tools](#) |
- [Pagespeed InsightsBroken Links](#): encuentra los links rotos.
- [Copyscape](#): encuentra las copias de tu sitio en la web.
- [GTMetrics](#): analiza el page speed.
- [XML Sitemaps](#): generador de sitemaps.

## Herramientas gratuitas optimizadoras de imágenes

- [TinyJPG](#) | [TinyPNG](#): para comprimir imágenes.
- [Kraken](#): optimiza imágenes.
- [Smush.it](#): optimiza imágenes para WordPress.
- [Social Image Resizer Tool](#): optimiza imágenes para usar en las redes sociales.

## Herramientas gratuitas con editores de imágenes

- [CANVA](#): crea piezas gráficas con templates para personalizar.
- [Pixlr](#): edita fotos para browser.
- [FOTOR](#): corta, redimensiona y mejora imágenes directo en el browser.
- [Easel.ly](#): cualquiera puede hacer un infográfico con ese

templates.

- [Placeit](#): muchos mockups gratuitos.
- [Recite](#): crea un layout de citación con los templates.
- [Meme Generator](#): impulsa tus redes sociales con memes.

## Herramientas gratuitas para colecta y envío de e-mails

- [Contact form 7](#): plugin de WP para recolectar direcciones de e-mail.
- [Mailchimp](#): gratuito hasta 2.000 suscriptores.
- [ManyContactsBar](#): formularios de contacto gratuitos.
- [Hello Bar](#): barra gratuita para conseguir más suscriptores para tu newsletter.
- [Sumome](#): [List Builder](#) | [Scroll Box](#): pop up y box para conseguir más suscripciones.

## Herramientas gratuitas con formularios y Social Media

- [WriteRack](#): posta varios tweets en secuencia.
- [Click To Tweet](#): coloca en tu contenido para generar engagement.
- [Latergram](#): programa posts en Instagram, hasta 30 por mes gratuitos.
- [WordPress Pin it Button for Images](#): adiciona un botón de "pin it" para Pinterest.
- [SharedCount](#): entérate cuántas veces tu link fue compartido.
- [Crowdfire](#): aumenta el engagement con un análisis en todas tus redes.
- [SocialRank](#): administra tus seguidores en Instagram y Twitter.
- [Ritetag](#): análisis de hashtags.
- [Buffer Free Plan](#): administra casi todas tus redes sociales. Gratuito para uso individual.
- [Bitly](#): el más famoso achicador de URLs.

- [Addthis](#): consigue más conversiones y engagement en las redes sociales.
- [Disqus](#): plugin de comentarios.
- [Typeform](#): haz investigaciones gratuitas.

## Herramientas gratuitas para pruebas A/B y growth hacking

- [Optimizely](#): plataforma de optimización para sitios y mobile apps. Gratuito para prueba.
- [Hello Bar](#): herramientas para probar CTAs en un sitio.
- [Amplitude](#): entérate cómo los clientes usan tu aplicación probando el plan free.

## Herramientas gratuitas de design

- [PREZI](#): Para realizar presentaciones e impresionar a tu audiencia. Gratuito por 30 días.
- [Freebbble](#): itens gratuitos como templates, íconos, mockups y gráficos.
- [Graphic Burger](#): recursos de design, como mockups.
- [Pixel Buddha](#): más recursos gratuitos, como fuentes.
- [Freebiesbug](#): recursos para webdesigners.
- [365 Psd](#): baja, de forma gratuita, un .psd nuevo cada día.
- [Dbf](#): colección con los mejores freebies de Dribbble y Behance.
- [UI Space](#): recursos gratuitos de alta calidad.
- [Free Section of Creative Market](#): todos los lunes un nuevo freebie.
- [Freepik](#): recursos gratuitos.
- [Tethr](#): kit design iOS gratuito.

## Herramientas gratuitas de colores

- [Material Palette](#): genera y exporta paletas de colores.
- [New Flat UI Color Picker](#): colores para UI design.

- [Flat UI Colors](#): más colores para UI design.
- [Colors](#): generador de esquema de colores.
- [Couleurs](#): aplicación simple para tomar colores que ves en la pantalla.
- [Material UI Colors](#): colores para UI design para Android, Web e iOS.
- [Colorful Gradients](#): creador de colores en degradé automático.
- [Adaptive Backgrounds](#): extrae los colores de una imagen.
- [Brand Colors](#): colores utilizadas por marcas famosas.
- [Paletton](#): construye una paleta de colores.
- [0 to 255](#): herramienta para ayudar web designers a encontrar variaciones de cualquier color.
- [Bootflat](#): colores planos.
- [Hex Colorrrrs](#): conversión de HEX para RGB.
- [Get UI Colors](#): colores para UI.
- [Collor](#): generador de paletas.
- [Palette for Chrome](#): crea una paleta de acuerdo con una imagen.

## Herramientas gratuitas de bancos de imagen

- [Stock Up](#): junta varios bancos de imágenes gratuitos.
- [Pexels](#): banco gratuito y bien seleccionado para economizar tu tiempo.
- [Unsplash](#): imágenes gratuitas en alta resolución.
- [Splashbase](#): fotos y videos en alta resolución gratuitos.
- [Startup Stock Photos](#): banco con imágenes específicas para startups.
- [Death to the Stock Photo](#): recibe un newsletter mensual con fotos gratuitas.
- [Designers Pics](#): fotos gratuitas y bien seleccionadas.
- [Foodie's Feed](#): fotos gratuitas de comidas y bebidas.
- [Mazwai](#): vídeos gratuitos con creative commons.

## Herramientas gratuitas de tipografía

- [TypeGenius](#): encuentra combinaciones de fuentes como un designer.
- [Font Squirrel](#): fuentes comerciales 100% gratuitas.
- [FontFaceNinja](#): descubre cuál fuente aquel sitio utiliza.
- [Google Fonts](#): fuentes gratuitas y open-source, optimizadas para web.
- [DaFont](#): archivo gigantesco de fuentes gratuitas.
- [1001 Free Fonts](#): otro gran archivo de fuentes gratuitas.

## Herramientas gratuitas con íconos

- [The Noun Project](#): íconos gratuitos para descargar.
- [Flat Icon](#): encuentra más de 560 mil íconos en vector.
- [Font Awesome](#): kit de herramientas de fuentes y CSS.
- [Glyphsearch](#): busca íconos en varios bancos.

¿Quieres otra herramienta gratuita? Realiza la muestra de prueba de [12Minutos](#), 3 días gratuitos con todos los recursos disponibles y, además, recibes un microbook gratuito por semana sobre las mejores obras del mundo de los [negocios](#).

¡Buen provecho!

---

# Desarrollando el auto- conocimiento con 27 ejercicios

¿Tienes malos hábitos? No necesita ser algo serio, como fumar. Un mal hábito puede ser comerte las uñas, principalmente cuando estás ansioso.

El escritor [Niklas Goeke](#) dice que se comió las uñas por más de diez años hasta que se dio cuenta de que era un problema.

Cuando empezó a estudiar sobre el auto-conocimiento, hizo que su misión fuese parar con ese mal hábito. Preparó una lista con 27 ejercicios para que te conozcas mejor y decidas qué es lo que quieres eliminar tu vida.

Son tres niveles diferentes:

- Pensamiento: actividades que puedes hacer solo o simplemente con tu mente
- Expresión: ejercicios para evaluar tus actitudes y creencias, que puedes hacerlos solo o por medio de la escritura
- Implementación: estrategias y actividades que necesitas aplicar en el mundo real para surtir efecto

¿Vamos a conocerlos?

## **Nivel 1: Pensamiento**

### **1. Haz caminatas.**

**Sin un destino fijo, piérdete en tu conciencia. Preferentemente con música.**

### **2. Haz caminatas con un amigo.**

Es más fácil abrirte cuando caminas.

### **3. Lee.**

Es como conversar con el autor.

### **4. Pregunta “por qué” tres veces.**

Haz una reflexión de tu vida con estas tres preguntas. Tendrás *insights*.

## **5. Clasifica tus pensamientos y emociones.**

Colocarle nombre a las emociones negativas reduce su impacto.

## **6. Meditación.**

Siéntate, cierra los ojos y respira.

## **7. Ejercicios y deportes solo.**

Es como si fuera un mantra.

## **8. Apártate del circuito de la conciencia.**

Durante el día somos llevados por una corriente de pensamientos. Da un paso al costado y sal de ella.

## **9. Coloca un punto de interrogación al fin de tus opiniones.**

Retira el punto final y comienza a cuestionarte.

## **10. Respiración consciente.**

Para de alimentar tu organismo con respiraciones cortas.

## **11. Presta atención a tu postura y lenguaje corporal.**

Hacer eso te hará entender mejor cómo lidiar con el estrés.

## **12. Mira.**

Busca mirar directo en los ojos de otra persona.

## Nível 2: Expressão

### 13. Crea un manifiesto personal.

Un documento que refleje tus valores, actitudes y aspiraciones.

### 14. Escribe un diario.

Un pequeño hábito, que puede ser de apenas una frase por día, pero que ciertamente creará *insights*.

### 15. Haz un test de personalidad.

Algo como el test de las [16 personalidades](#) puede ayudarte a entender mejor quién eres.

### 16. Graba tu ABC.

Técnica creada por Martin Seligman para reflexionar sobre los eventos adversos.

A: Activating Event, o evento de activación, que activa un diálogo interior

B: Belief, o creencia, que se forma en ti después del evento.

C: Consequences, o consecuencias sobre cómo te sientes después del evento.

### 17. Cuestiones de Drucker.

Cuestiones para mejorar tu percepción personal. Conoce las cuestiones aquí.

### 18. Descubre tu "Eulerian Destiny".

Ejercicio para que encuentres habilidades y creencias que están en el interior de tu ser. Entiende mejor el texto de

Niklas.

## **19. Diagrama de la Libertad.**

Basado en el Diagrama de Euler, que también lo encuentras ahí.

## **20. Escribe una carta con las cosas de las que te arrepientes.**

Imagina que tienes 90 años y que estás escribiendo una carta para tu Yo de 20 años. ¿Por cuáles cosas que hiciste pedirías disculpas?

## **21. Escribe tu propio obituario.**

Basado en el “teste del funeral”, descrito en el libro Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Eficaces.

## **Nivel 3: Implementación**

## **22. Haz *feedbacks* y análisis constantes.**

Siempre que tomes una decisión escribe qué es lo que quieres que suceda. Un año después vuelve a leerlo.

## **23. Lista tus tareas más importantes todas las noches.**

Describe las tres tareas más importantes para el día siguiente.

## **24. Hora honesta.**

Siéntate con tres de las personas más importantes en tu vida y pídeles *feedbacks* honestos sobre lo que piensan de ti.

## 25. Di no (por el momento).

El auto análisis ayuda a entender cuáles son tus deseos, ganas e instintos. Ahora síguelos.

## 26. Practica la reacción pausa-y-planificación.

Toda vez que algo serio suceda, en vez de reaccionar inmediatamente, da una pausa y tómate un tiempo para planificar. Quédate quieto primero y después decide qué harás.

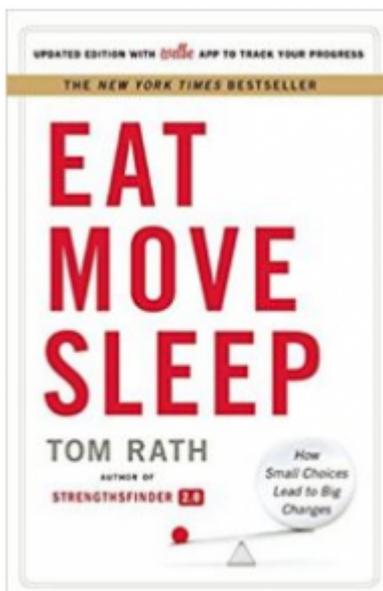
## 27. Pide perdón.

Así de simple.

## Consejos de lecturas para fortalecer tu auto-conocimiento.

Fortalecer tu auto-conocimiento es un esfuerzo continuo que te traerá muchos beneficios. Uno de ellos es el de construir buenos hábitos. Pues al conocerte mejor, sabrás qué hábitos conseguirás mantener.

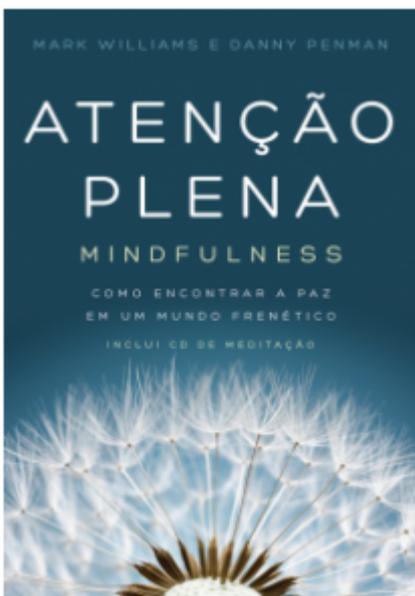
Lee los siguientes libros para aprender más sobre el tema:



## **Eat, move, sleep – Tom Rath**

Tom escribió el libro para aquellos que quieren una vida más saludable y tranquila. Para él, tener una vida saludable es una cuestión de realizar pequeños cambios.

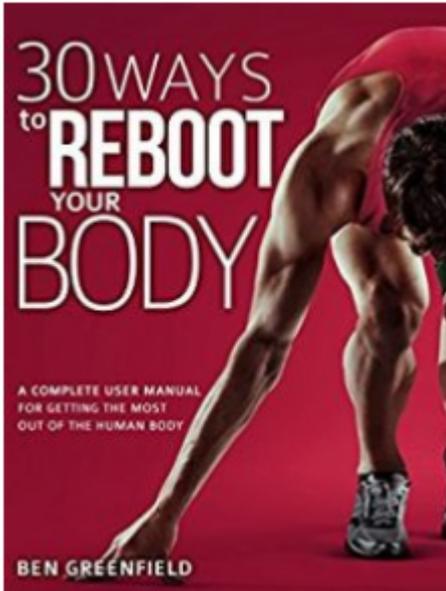
El propio autor luchó contra una grave enfermedad para conseguir mantenerse saludable. A largo plazo todo el mundo puede hacer lo mismo. Antes de empezar tu próxima dieta lee este libro.



## **Atención Plena (Mindfulness) – Mark Williams**

La palabra mindfulness se puso de moda y nunca más salió de los *blogposts* y de los diarios, Probablemente ya oíste hablar de esta técnica que nos enseña a prestar más atención a lo que sucede a nuestro alrededor.

Por más que parezca cliché todos precisan intentarlo, aunque sea una vez. Con esta guía aprenderás a aplicar esta técnica con prácticas simples. ¡En una de esas era el hábito que te faltaba para que tu vida estuviese completa!



### **30 days to reboot your body – Ben Greenfield**

Algunas personas necesitan de un empujón un poco más fuerte para adquirir hábitos más saludables en su rutina.

Ben explica en este libro que con algunos cambios en lo que haces, puedes realizar actividades de las que no te creías capaz. Después de todo no es necesario ser un atleta profesional para ser saludable.

¿Te gustó? ¡Aplica los ejercicios y cuéntanos como te fue!