

Consejos viajeros. Salud. Entreno

Un par de consejos de viaje:

1.- Error total no entrenar antes de un viaje de trekking exigente. No sabéis lo que joroba lesionarse en medio de un viaje y los problemas que supone. Mama no esta en casa. Si no tienes tiempo de entrenar, ves a un hotel tranqui de un sitio guay y tan contento.

2.- Ademas de entrenarte físicamente has de entrenar fisiologicamente. A ver como explico esto. El viaje estriñe. Si. Es un hecho. Que como se entrena eso? Pues con la teoría de los movimientos reflejos de Paulov. Has de buscar una pauta que, repetida diariamente a la misma hora...implique el movimiento reflejo deseado.

Para más información buscar por internet. O mejor consultar a tu farmacéutico o naturópata que yo no estoy para escatologias. [Argentina y Chile \(8\)](#)