

Hacer Deporte Individual Mejora Tu Foco y Concentración

Es importante también dejar tiempo para la práctica de deportes individuales, pues al entrenar solo mejorarás tu concentración y tolerancia a la frustración. Recuerda realizar actividad física 3 veces por semana, durante 1 hora.

> TENIS

Deporte aeróbico entretenido, de fácil coordinación, aunque no tanto de técnica. Existen clubes privados y públicos en tu ciudad y numerosos torneos a lo largo del año. Puedes comenzar tomando clases, las hay individuales y grupales.



> ATLETISMO

Excelente actividad física, completa e integral. Existen variadas formas de practicarlo: *carreras de corta, media o larga duración, *lanzamientos de bala o jabalina, *salto largo o triple, entre muchas otras opciones. Elige la que más te guste, busca un gimnasio, club o estadio donde practiquen estas disciplinas y ponte a entrenar!

