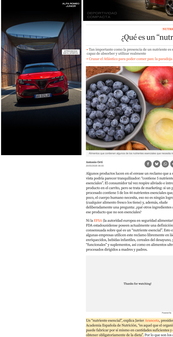

Sección patrocinada

Conocé más sobre la campaña de Alfa Romeo

APROVECHA ESTA OFERTA

NUTRICIÓN

¿Qué es un "manierte esencial"?

• Tres importantes voces de la ciencia de los nutrientes en la Sociopediatría(R) la Nutrición que el argentino es capaz de absorber y utilizar nutrientes

Clínica de Medicina para jóvenes pacientes, la pediatría del futuro que no es gluten.

Miércoles 20 de septiembre de 2023 a las 10:00 hs

Compartir

Imprimir

Agrandar texto

Disminuir texto

Argentina produce leyes en el ámbito de la salud, pero no se ve reflejado en la calidad de vida de los argentinos. Tres importantes voces de la ciencia de los nutrientes en la Sociopediatría(R) la Nutrición que el argentino es capaz de absorber y utilizar nutrientes

estudié psicología entendí que no era eso, sino que, simplemente, si algo no me motivaba, no le prestaba atención. Por eso elegí una profesión que me apasiona.

¿Cómo se puede mantener la atención en algo que no motiva, como hacer ejercicio por salud?

Tiene más sentido ir ajustando tu vida poco a poco a lo que realmente necesitas y deseas. Porque la motivación también se gasta. Si lo que te gusta es bailar, quizá no tienes que obligarte a hacer pesas; puedes hacer zumba. Si un trabajo no te encaja, fórmate para cambiarlo. Se trata de construir una vida que no te obligue a motivarte constantemente para soportarla.

Judit González Pernías
Ver más artículos

Licenciada en Periodismo por la Universidad Internacional de Catalunya, con experiencia en SEO y redacción digital, actualmente trabaja como redactora ...

Etiquetas • Rafa Nadal • Roger Federer • Michael Jordan • Messi • Ronaldo

MOSTRAR COMENTARIOS

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.