



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

¡¡¡10 cosas que tienes que tomar en cuenta si quieres cambiar tu cuerpo y tu estilo de vida!!!

- 1.-Convencete que el esfuerzo y la inversión que harás serán para tu salud y nada ni nadie hará eso por ti.
- 2.-Haz del ejercicio tu nuevo estilo de vida, recuerda que si tu no cuidas tu cuerpo nadie lo hará por ti (mente sana - en cuerpo sano).
- 3.-Cuidar nuestro cuerpo y nuestra imagen es de gente inteligente.
- 4.-Sentirte bien contigo mismo te dará el éxito en muchos ámbitos de la vida.
- 5.-Rodeate de gente que te motive y te inspire a lograr cambios positivos en tu vida, aléjate de las malas influencias.
- 6.-Consulta siempre a los especialistas, recuerda que tu salud está de por medio.
- 7.-No dependas de nadie para lograr tus objetivos.
- 8.-Llevar una dieta balanceada te guiara a conseguir los resultados que buscas.
- 9.-El día que no puedas acudir al gimnasio, realiza un poco de ejercicios con tu propio peso en casa, recuerda que es mejor hacer poco a no hacer nada.
- 10.-El cuidar tu imagen no es un lujo es una necesidad.

Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM