

# **HACER EJERCICIO**

**Por George Allen**

*Ejercitarse es 25% sudor y 75% determinación.*

*En otras palabras, es una parte ejercicio físico y tres disciplina. Hacerlo es fácil, una vez que se haya comenzado a hacer.*

*Ejercitarse te hace sentir mejor hoy más que ayer. Fortalece tu espíritu. Cuando te ejercitas regularmente, tus problemas disminuyen y tu confianza crece.*

*Ejercitarse es un triunfo personal sobre la pereza y la demora. Es el emblema de un ganador, la marca de una persona organizada, con sus metas trazadas y en control de sí mismo y su destino.*

*Ejercitarse es usar el tiempo inteligentemente e invertir en excelencia. Es el camino en la vida y te prueba que tienes lo necesario para hacer lo que quieras.*

*Ejercitarse es la llave que te ayuda a abrir las puertas a las oportunidades y a éxito. Escondida en nosotros está una fuerza extraordinaria. La condición física y mental son los gatillos que la liberan.*

*Ejercitarse es una forma de renacer. Cuando has terminado de ejercitarte en gran forma, no simplemente te sientes mejor, sino que te sientes mejor contigo mismo.*

## **PEDIR A DIOS**

*Marchemos al frente con Dios, invocando su bendición y su ayuda, pero conscientes de que aquí en la tierra la obra de Dios debe ser, en realidad, la que hagamos nosotros.*