Nuria se ha puesto las zapatillas de deporte, *el relato, doc. n°1.*

“Me he enganchado a este deporte”.

Al principio, me daba pereza hacer ejercicio. Disfrutaba de mi tiempo libre viendo películas, charlando con amigos en las redes sociales, paseando por las calles, descansando un rato tumbada en mi cama, soñando.

No hacía deporte y me sentía mal. Comía a deshora, muy a menudo sin ganas, me costaba dormirme porque no tenía nada de sueño, me veía gorda y me aterraban los comentarios que pudieran hacer de mí mis amigos… Y un día, decidí romper con esta rutina y fui a ver al médico de cabecera para que me ayudara a salir de este mal trance por el que estaba pasando.

No se anduvo con chiquitas: “no se siente bien porque no se mueve ni un dedo. Le aconsejo que haga siete horas de ejercicios físicos semanales”, me dijo. Pagué la factura, salí sin receta ni nada y no les di crédito a estas palabras.

Me quedé unos días pensando en la frase ‘no se mueve ni un dedo” y me dije a mí misma que el médico me lanzó una puntada para retarme. Me armé de valor, bajé al sótano donde estaban las zapatillas, me puse el único chándal que tenía, me ajusté los cordones y en unos segundos, ya estaba en la calle, lista para dar la vuelta al barrio corriendo.

Desde aquel día, no he dejado nunca de correr ni un solo día. Sigo corriendo y la verdad es que me he enganchado a este deporte. Siento que mi cuerpo se está renovando día tras día, que estoy sana y sólo me centro en lo positivo. He cambiado. Todo eso me funciona bien: como con ganas, duermo como un tronco, trabajo con alegría, reboso de energía. El hacer deporte le ha dado un giro total a mi rutina diaria.

Espero que mi historia te dé este impulso para que te pongas en marcha corriendo como yo. ¡Ponte las zapatillas y a correr! Ya verás, te sentirás de maravilla. Te lo aseguro…