

OCIO MOOD

JUNIO 2022

REVISTA DIGITAL



**MIGUEL
AQUINO**
FITNESS COACH

MIGUEL AQUINO



FITNESS COACH

Mi nombre es Miguel Aquino y hoy quiero contarles un poco sobre lo que ha sido mi vida dentro del deporte y del mundo Fitness.

Todo comenzó con mi decisión por especializar mi carrera en una maestría en Actividad Física y Deporte de Alto Rendimiento, pero fue solo el inicio. Para ser breve, he pasado por diferentes áreas del deporte, desde mi infancia entrenando en diferentes deportes como el soccer y atletismo, hasta mi adultez, formando parte de la institución de Tigres como preparador físico y analista de datos WIMU.



Personalmente, me considero una persona saludable que disfruta mucho de la vida buscando el balance perfecto entre una buena forma física, una nutrición inteligente, descanso apropiado, pero sobre todo un bienestar físico y mental.

Me encanta compartir con mis seguidores en cada video la energía con la que vibro todos los días; me siento lleno de vida, y si tuviera que describir mi día en una palabra, sin duda, sería movimiento.

Lo que más me mueve de todo esto es inspirar a encontrar la mejor versión de mis seguidores y que cuando se miren al espejo se sientan a gusto con lo que ven.

El goce por los deportes y el gusto por llevar un estilo de vida saludable física y mentalmente, me llevó a expandir mis conocimientos con una certificación en Fitness Coach por ECEP e infinidad de cursos relacionados con la implementación de hábitos saludables; lo que a su vez, me llevó a crear lo que actualmente se conoce como la familia Aquinito Fit.



El motivo por el cual decido lanzar los retos de Aquinito Fit es justamente con el propósito de sembrar esa inquietud en las personas de iniciar con este camino de bienestar.

Para comenzar, hay que tener claro que los principales pilares de una vida saludable son:

- Comer sano.
- Hacer deporte/ejercicio.
- Ser constante.



Para este cambio se necesita decisión, paciencia y mucha motivación, misma que nos encargamos de proporcionar en el reto Aquinito Fit con la ayuda de una nutrióloga y una psicóloga.

Nuestra misión es encaminar a las personas a una vida sana que les permitirá encontrarse mejor, liberarse del estrés, reducir el riesgo a sufrir enfermedades y sobre todo, sentirse bien consigo mismos.



-¿ Por qué decidiste convertirte en preparador físico?

Toda mi vida he practicado deporte, y ejercicio físico, comienzo este estilo de vida del movimiento para poder ayudar a mis padres a que tengan un lugar seguro donde ejercitarse y sentirse cómodos, no juzgados como en los gimnasios, es ahí cuando decido formar esta comunidad con el único y principal objetivo de mejorar su salud y hábitos de vida.

-Cuéntame un poco más sobre los proyectos que vienen.

Próximamente programas integrales para personas con patologías específicas, personas en sillas de rueda, masterclass en diferentes ciudades de la república mexicana, y por supuesto una clínica integral física más adelante.

-Algún consejo que quieras dejar a nuestros lectores.

Si tuviera que darles un solo tip, sería cuidar de ti, que te dediques más tiempo, para conectar contigo. ¿Cómo me siento? y prepararte para un nuevo día, evalúa cómo llegas al final de este día, agradecer lo que pasó y reconocer las lecciones aprendidas. Tu tiempo es lo más valioso que tienes. ¿Cuánto tiempo te estás dedicando a ti?. Generar hábitos que te acerque a un estilo de vida más saludable, para gozar de buena salud.



TE INVITAMOS A SEGUIRLO EN SUS REDES SOCIALES



@aquinitofit / @aquinitotips



Miguel Aquino



@aquinitofit



Aquinito Fit

OCIO MOOD

JUNIO 2022

EDICIÓN:
@ALEJANDRAPEREZALVA

TEXTO:
@VIONTMX

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA DE:
@VIONTMX



@ociomoodrevistadigital



@ociomood



@ociomood



Ocio Mood



WWW.OCIOMOOD.COM