

Entrenadora en Juárez da rutinas en YouTube



Liz Yesica Molina, colaboradora de **Campus Ciudad Juárez**, tiene un canal de **rutinas de entrenamiento en YouTube**, de nombre **Liz Fit Molina**.

Entre sus videos se encuentran rutinas de **ejercicio funcional, yoga y pilates**, además de **expediciones** que ha hecho en montaña.

Puedes ver sus videos [aquí](#).

La maestra Molina compartió que llegó a la idea de hacer videos de rutinas cuando vio a sus hijas haciendo ejercicio con rutinas en YouTube. Llamó su atención que la gente seguía a quienes no necesariamente eran entrenadores profesionales.



width="900" loading="lazy">

“Entonces me entró la inquietud, la necesidad de hacer rutinas donde explico bien las alineaciones del cuerpo y una buena técnica. Y lo más importante, que es prevenir las lesiones”, contó Molina.

Asegura la entrenadora que en su canal pueden encontrar rutinas profesionales, eficaces, bien planeadas y con las instrucciones necesarias. **Certificada en más de diez disciplinas**, cuenta con el *expertise* en entrenamiento.



width="900" loading="lazy">

“Al realizar esta actividad me doy cuenta de mis capacidades, de lo que se puede lograr si te lo propones. Es un reto personal lleno de satisfacción que me motiva a mejorar y refinar como instructora”, habló Liz Molina sobre los beneficios que ve en ella.

“Una buena técnica te va a dar buenos resultados”.

"Amo mi trabajo. El ejercicio es parte de mi vida. Desde secundaria hago ejercicio y a los 17 años tomé una certificación y empecé a dar clases. Es como comer, como dormir. Me siento muy bendecida de que mi cuerpo pueda hacer eso", expresó Liz Molina.

El ejercicio ayuda a sentirse sano, de buen humor, sentirse y verse bien, libera **endorfina y serotonina**, razones por las cuales Molina recomienda hacer ejercicio.

Liz Yesica Molina ha sido **instructora de fitness grupal** por más de 30 años y colabora en el **Tec de Monterrey desde 1997 como maestra en el área deportiva**. Recientemente, impartiendo clases de yoga, pilates y spinning en **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)**.

Lee sobre más profesores de LiFE a continuación: