



5 HABITOS  
SALUDABLES

**QUE PUEDES  
COMENZAR A  
APLICAR HOY**

Por: Annyck Garcia



CUIDA TU SALUD

# PASO A PASO

*Comienza a cambiar hoy!*

---

Adoptar cambios en nuestro estilo de vida puede parecer un reto difícil de asumir; también de lograr. Pero la mayoría de las veces, la mayor dificultad puede ser saber por dónde o cómo comenzar. Siempre les digo a mis clientes que para mejorar nuestra condición física o de salud, es importante visualizar resultados a largo plazo. Para poder mantener una actitud de disposición para lograr esas metas, la mayoría de las veces es necesario dar un paso a la vez y no tratar de hacer muchas cosas al mismo tiempo. Tratar muchas cosas a la vez puede ser contraproducente y desviarnos de nuestro propósito; ya sea por frustración, ansiedad o simplemente no estar seguro de qué cosas me resultan favorable o que ajustes debo considerar.

Las siguientes recomendaciones no tiene ningún orden de importancia. La idea es que puedan ir considerando una a una, iniciando por la que les parezca más realizable en este momento. Luego pueden consultar de nuevo esta guía e ir aplicando gradualmente una por una.



## 1. DUERME MAS Y MEJOR

Una noche de buen sueño es tan importante como comer bien y ejercitarse. Nuestro cuerpo sufre cuando no dormimos lo suficiente o no tenemos buena calidad de sueño. Trata de no comer muy cerca de la hora de dormir, disminuye el consumo de cafeína varias horas antes de irte a la cama para mejorar tu ritmo de sueño. Establece como meta unas 7-8 horas de sueño. La falta de sueño nos hace más propensos a enfermedades cardíacas, obesidad, inflamación, diabetes, depresión y falta de concentración.

## 2. HIDRATATE

A pesar de las diferentes recomendaciones que hay sobre la cantidad de agua que necesitamos consumir, con solo aumentar la cantidad de agua ya estamos introduciendo un cambio importante y favorable. Uno de los beneficios inmediatos del consumo de agua es el aumento en tu nivel de energía y la disminución en el apetito.



El agua ocupa el 60% de nuestro cuerpo y representa el 90% de nuestra sangre. El agua es beneficioso para muchas cosas incluyendo la eliminación de toxinas de nuestro organismo, ayuda a lubricar nuestras articulaciones y ayuda con el funcionamiento de nuestro cerebro. Dale variedad al consumo de agua agregando trozos de frutas frescas, pepino, jengibre o rodajas de limón



## 4. AJUSTA LO QUE COMES

Comienza a hacer pequeños cambios en tus hábitos alimenticios. Consume más alimentos ricos en fibra como los vegetales y frutas para mejorar tu sistema y procesos digestivos. Introduce alimentos de granos enteros (ricos en carbohidratos complejos) que se digieren más lentamente y son muy ricos en vitaminas y minerales, y además ayudan a controlar tu peso.



## 3. EJERCITATE

Para esto existen muchas opciones que se pueden adaptar a tu gusto y ritmo de vida: Inscríbete en una clase de zumba (si te gusta el baile), comienza caminando 30-45 minutos 2-3 veces por semana. Vas al supermercado? Busca un lugar alejado donde estacionar y camina esa distancia extra. Trabajas en un escritorio? Tómate un descanso de 15 minutos y camina varias veces durante tu jornada. Crea el hábito de ejercitarte de manera simple y básica y poco a poco irás mejorando tu movilidad y tus ganas de mantenerte activa.



Reduce el consumo de carbohidratos refinados como las harinas, pastas y panes blancos. También es bueno reducir el consumo de carnes rojas, las grasas saturadas y los productos con azúcar añadida que han sido asociados con el aumento en el riesgo de afecciones cardíacas y hasta con la aparición de cáncer.



Ser meditativa y agradecer todos los días puede activar pensamientos positivos que te ayudan a comenzar tus días con buen pié, incluso en medio de situaciones difíciles. Los efectos de meditar son muchos: Disminuyen el estrés, controlan tu ansiedad, mejoran tu salud mental, tu concentración, tu sentido de existencia, te ayudan a ser una persona más compasiva con los demás, ejercita tu cerebro y mejora tu memoria.



## 5. MEDITA

La meditación puede tomar muchas formas. No se trata solamente de convertirse a ninguna secta o religión. Si eres una persona espiritual o religiosa y oras con frecuencia, estás meditando. Cuando escribes en tu diario meditas. Incluso cuando piensas en voz alta o hablas contigo misma, estás en un proceso de meditación. Estas enfocada en algo específico. Estás desviando pensamientos que te ofuscan o preocupan.



Comienza tu viaje hoy mismo hacia una mejor versión de ti misma aplicando una por una estas recomendaciones. No hay ningún orden prescrito para seguir las. Quizás ya aplicas una o varias de ellas.

Como quiera que sea, espero que estos consejos te beneficien a tí y a las personas que te rodean.

Si tienes algún comentario o quieres más orientación sobre cualquiera de los temas escríbeme a: [annych@vidaybalance.com](mailto:annych@vidaybalance.com)



## REFERENCIAS



<https://www.healthline.com/nutrition/is-red-meat-bad-for-you-or-good#section1>

<https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation#section4>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/290814>

<https://psychcentral.com/lib/the-benefits-of-stress-management/>

<https://www.healthline.com/nutrition/10-reasons-why-good-sleep-is-important#section9>

