

A Healthier *You*

*A Step-By-Step Approach
To Becoming Healthier & Fitter*



Índice de contenidos

Por qué es importante la salud.....	3
5 consejos para una vida espiritual sana	5
Un combustible más saludable: cambiar la dieta	18
Construir un buen estado físico.....	29
Cómo llegar: Metas y objetivos.....	36
Dar un ejemplo saludable.....	42
Conclusión.....	46

Por qué es importante la salud

No es ningún secreto que un estilo de vida saludable es beneficioso para todos. Crear un estado mental positivo, elegir alimentos saludables y realizar actividad física con regularidad son factores importantes para el bienestar general. Cuando puedas mantener una vida equilibrada que incluya una mente, un cuerpo y un alma sanos, descubrirás que los acontecimientos externos de tu vida -todas esas cosas que no puedes controlar- tienen un efecto mucho menor sobre tu felicidad y tu éxito en la vida.

Tu salud no sólo hace que tu cuerpo tenga un mejor aspecto y te ayuda a evitar enfermedades y trastornos, sino que proporciona una base sólida a la realidad de que puedes crear una vida mejor y no tiene nada que ver con lo que ocurre fuera de ti.

Tomar el control de su salud es más eficaz cuando se mira a sí mismo con una perspectiva holística. El enfoque holístico de la salud tiene en cuenta a la persona en su totalidad: sus necesidades físicas, psicológicas y sociales, que se relacionan directamente con su ser espiritual.

Básicamente, mejorarás tu bienestar general integrando aspectos de cada parte de ti mismo y no sólo comiendo bien y haciendo ejercicio. Tu mente necesita estimulación, necesitas interacción social y relaciones sólidas, y necesitas nutrir tu lado espiritual junto con honrar el funcionamiento de los aspectos físicos de tu cuerpo.

Cuando alguien desea mejorar su salud siempre hay un compromiso mucho más a largo plazo cuando se ha hecho un cambio de estilo de vida completo en lugar de simplemente decidir probar una nueva dieta durante 2 semanas. En realidad, no hay que restringir los alimentos ni participar en un régimen de ejercicio riguroso durante periodos cortos de tiempo. Aunque parece ser una tendencia popular probar la siguiente dieta nueva o formar parte de la siguiente "moda del ejercicio", no son estas breves ráfagas de cambios en la dieta y el ejercicio las que proporcionan beneficios duraderos para la salud. Te vendrá mucho mejor si te tomas el tiempo y el esfuerzo necesarios para analizarte a ti mismo en su totalidad, preparándote mentalmente, adquiriendo muchos conocimientos sobre la vida sana, añadiendo gradualmente hábitos positivos y eliminando poco a poco los perjudiciales, y descubriendo formas de alimentar también tu interior.

Mientras examina las áreas de su vida relacionadas con la alimentación y el ejercicio, no deje de lado un componente vital de una vida completa: su salud espiritual.

Alimentar la mente, el cuerpo y el espíritu es un paquete. No puedes conectar con tu verdadero yo y comprometerte con una vida renovada de salud sin alimentar tu lado espiritual.

5 consejos para una vida espiritual sana

Todos estamos en un viaje en esta vida para hacer grandes cosas. Estas grandes cosas son grandes y pequeñas y pueden tener un efecto en millones de personas o en una sola. Averiguar cuál es el propósito de tu vida es una búsqueda que dura toda la vida.

Descubrir lo que realmente te motiva y te da la energía para estar siempre creciendo forma parte de tu camino espiritual. No importa la religión que sigas o dónde estén tus creencias, hay ciertos elementos en los que debes centrarte para encontrar tu lugar y descubrir qué significado tiene tu vida en el mundo que te rodea.

Tu crecimiento interior es el más importante de tu vida, no sólo porque es lo que forma tu perspectiva (que te da una visión positiva o negativa de tu entorno), sino también porque es la forma en que descubrirás para qué fuiste creado. No hay nada más tranquilo que saber que estás viviendo tu vida de la manera en que fuiste diseñado. Los cinco puntos siguientes son en los que debes centrarte para vivir una vida con propósito y significado:

1. **Tenga fe en su poder personal.** Esto puede estar relacionado con la fe en una religión específica, pero la fe no se limita a la religión. Cree que se te han otorgado cualidades especiales y que hay una fuente universal que conecta a uno con todos. Cree que eres capaz de hacer cosas grandes y satisfactorias y que conseguirás

a través de todos los altibajos de la vida. Las cosas más importantes hay que creerlas para verlas.

2. **Ten paciencia en la espera de las cosas correctas en el momento adecuado.** La paciencia es una virtud y no es fácil de conseguir, lo que hace que haya muchas oportunidades de crecer en esta área. Queremos las cosas justo cuando se nos ocurren. La gratificación instantánea es la corriente principal en la sociedad y parece que debería ser así en nuestra vida espiritual, pero desafortunadamente no estamos aquí para hacer las reglas, estamos aquí para descubrir "la buena vida
3. **Generar amor continuamente y sobre todo.** Amar en cualquier circunstancia es realmente el mayor logro de todos y realmente no es tan difícil una vez que tienes unos años de práctica en tu haber. El amor hace que el mundo funcione bien y sentir amor en situaciones difíciles hará que tu mundo interior sea un lugar mucho más feliz; amor por ti mismo y por los demás.
4. **Desarrolla una práctica de oración.** No te preocupes por todas esas reglas que hay por ahí sobre cómo rezar. Sólo necesitas tener la intención de conectar con tu creador y ser consciente de lo que agradeces, lo que te gustaría en tu vida y lo que te gustaría para los demás. Dilo en voz alta, piénsalo o incluso escríbelo en tu propio diario de oración. Sólo ponlo en el universo y consuélate de que has sido escuchado.
5. **Sé consciente de la creación.** La naturaleza está a nuestro alrededor, proveyendo, nutriendo y compartiendo. Dedica tiempo a pasar momentos de tranquilidad en el entorno natural y sé consciente de la perfección con la que vive la naturaleza. Pronto fortalecerás tu fe en los dones y habilidades que te han sido

otorgados para vivir una vida verdaderamente bendecida.

Vivir una vida feliz tiene muy poco que ver con lo que sucede a tu alrededor y mucho que ver con la forma en que percibes el mundo que te rodea. Para ayudar a que tus pensamientos se mantengan positivos, haz crecer tu fe, paciencia, amor, oración y creencia en una creación fiel. Has sido creado para grandes cosas y depende de ti actuar con esas cualidades con las que has sido bendecido.

Con una motivación inquisitiva y una creencia genuina en la realidad de una persona más sana, inicie su viaje hacia una mejor salud con esta lista de verificación de una vida sana. Llevar una vida sana tiene varios beneficios, algunos de los cuales probablemente conozca y otros que le reconfortará saber que serán una recompensa de su paso en la dirección correcta.

Lista de control para una vida sana:

- ✓ Una actitud positiva ante la vida y el vivir
- ✓ Una mente abierta a actividades nuevas y enriquecedoras
- ✓ Menos reacciones negativas (o ninguna) y más control de las emociones
- ✓ Beneficios generales de la actividad física como el aumento de la energía, la mejora del tono muscular, la mejora del metabolismo y la mayor flexibilidad
- ✓ Más productivo y eficaz en las actividades personales y profesionales
- ✓ Años adicionales de vivir una mejor calidad de vida
- ✓ Reducción del riesgo de enfermedades crónicas
- ✓ Aspiraciones a conseguir más en todos los ámbitos de la vida
- ✓ Reducción de la pérdida ósea asociada al envejecimiento

- ✓ Mejora del estado de ánimo y la autoestima
- ✓ Mejor funcionamiento de todos los sistemas corporales

Con todo lo que se gana llevando una vida sana, puede estar seguro de que vale la pena el esfuerzo inicial de hacer el cambio gradual hacia una vida mejor.

Poco a poco, pero de forma segura, podrá realizar todos los cambios necesarios en los distintos ámbitos de su vida para sacar el máximo partido a cada día con un optimismo renovado que seguro contagiara a las personas que le rodean. Así que no haga el cambio de estilo de vida sólo por usted, hágalo por sus hijos, su cónyuge, sus padres, sus hermanos, sus amigos e incluso por esos conocidos casuales que se sentirán inspirados a mirar más de cerca su forma de vivir cuando vean lo lleno de vida que está usted cuando decide poner la salud en primer lugar.

A continuación, algunas palabras inspiradoras para animarte a vivir de forma más saludable:

"Una vigorosa caminata de ocho kilómetros hará más bien a un adulto infeliz, pero por lo demás sano, que toda la medicina y la psicología del mundo".

~Paul Dudley White (1886-1973) Médico y cardiólogo estadounidense.

"Los que no encuentran tiempo para hacer ejercicio tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad".

~Edward Smith-Stanley (1752-1834) estadista inglés y Primer Ministro del Reino Unido

El que toma medicamentos y descuida su dieta desperdicia la habilidad de sus médicos.

~Proverbio chino

Que no estés enfermo no significa que estés sano.

La buena salud no debe darse por sentada. Sin embargo, hasta que está en peligro no se considera una prioridad. Un cuerpo aletargado y unos kilos de más no son una causa importante de preocupación, pero sí una señal de que se podría mejorar. Informarse leyendo este libro es un indicio de que eres consciente de que la salud importa y de que quieres conocer una forma de vida más saludable.

Tanto si ya has trabajado para mejorar en el ámbito de la nutrición y el ejercicio como si ésta es tu primera introducción real a un estilo de vida más saludable, obtendrás muchos conocimientos y consejos prácticos.

Desarrollar una mentalidad saludable

Aunque no encontrará demasiadas personas que digan que no entienden por qué es mejor estar sano, sí encontrará a muchas personas que admiten que cambiar sus hábitos es demasiado difícil de hacer.

Desgraciadamente, no se puede evitar la parte difícil de alterar un modo de vida que consiste en hábitos bien arraigados. Puedes encontrar consuelo en saber que todo lo que realmente vale la pena hacer es una lucha, y es esa lucha la que te hará mejorar por dentro y por fuera.

El cambio es constante. ¿Vas a tener control sobre algunos de esos cambios?

La determinación, la automotivación y el hecho de empezar con el fin en mente te llevarán a una vida más saludable. Realmente todo está en tu cabeza - *bueno...* lo que interioriza la necesidad de cambio y la motivación para mantenerse en el camino está todo en tu cabeza - en tu mente para ser exactos. El poder de tu mente puede hacer o deshacer tu éxito en cualquier cosa que aspire a lograr. Conseguir un estilo de vida más saludable no es diferente.

El conocimiento es poder

El primer paso, y el más importante, para adquirir la mentalidad adecuada es armarse de conocimientos y apoyo. Hay una gran cantidad de

información

disponible sobre cómo y por qué llevar una vida más sana y hay que empaparse de toda la información posible. Hay varios métodos diferentes para recopilar información de forma eficaz. Dependiendo de sus preferencias, encontrará útiles algunas o todas las opciones de la siguiente lista:

Busque en Internet cualquier información sobre: llevar una vida más sana (busque "*consejos de vida sana*" "*hacer cambios saludables*"), entender la resistencia al cambio (busque "*romper los malos hábitos*" "*por qué es difícil cambiar*"), y conectarse con otras personas que están trabajando hacia un estilo de vida más saludable (busque "*foros de salud*", "*consejos de salud*")

Encuentre un par de libros que pueda estudiar para estar bien equipado con hechos y consejos para un estilo de vida centrado en la salud. El mejor tipo de libro para este método es uno que no tenga que leerse necesariamente de principio a fin y que contenga fragmentos de información en lugar de páginas de párrafos. Resalte las secciones y marque las páginas que sean de especial interés para usted y haga suyo el libro escribiendo notas sobre sus pensamientos y experiencias con el contenido del libro. Algunos ejemplos de libros apropiados son:

Las 150 formas más efectivas de aumentar tu energía por Jonny Bowden

500 de los consejos de salud más importantes que jamás necesitará por Hazel Courteney

Registra tus pensamientos y tu motivación para tener una vida más saludable en tu diario personal de salud o en un blog. Publicar

sus pensamientos de vida saludable en línea proporciona un factor de responsabilidad adicional y permite

la apertura para poder conectar con otras personas sobre el tema, lo que le proporcionará muchas nuevas ideas e información sobre las muchas facetas de una motivación saludable.

Ver documentales y vídeos cortos sobre temas de salud. El

aprendizaje a través de elementos visuales ofrece la oportunidad de ser afectado de una manera que permite a muchas personas interiorizar los hechos de manera más efectiva. Si tienes acceso a [Netflix](#), tienen numerosos documentales sobre salud y puedes buscar en internet documentales sobre salud y encontrar varias películas de esa manera.

Conéctate con personas que llevan una vida mucho más

saludable que la tuya. Te influye la gente que te rodea, así que hablar y pasar tiempo con personas que toman decisiones saludables te contagiará de forma natural, aunque no tengáis conversaciones en profundidad sobre la vida sana.

Consiga un compañero de responsabilidad con el que se comunique regularmente para informarle de su viaje hacia la salud.

Aunque puede tratarse de alguien que ya lleva una vida sana, como se menciona en el punto anterior, este enfoque suele ser más eficaz si se trata de alguien que está en la misma situación que tú y podéis ser el compañero de responsabilidad del otro. Es mucho más motivador estar en contacto con alguien que está en el mismo barco y que se mira mutuamente en busca de apoyo. Esta podría ser una gran oportunidad para ayudar a alguien en su vida a llevar un estilo de vida más saludable y apoyarle tanto como él le apoyará a usted.

Desarrollar la conciencia de sí mismo

Poner tu mente en modo salud también debería implicar un autoanálisis de tus nociones preconcebidas sobre la comida y tu cuerpo con el fin de identificar algunas de las causas subyacentes de los hábitos poco saludables y las formas de **sustituir esos hábitos perjudiciales por otros buenos**. Al realizar este chequeo mental antes de hacer realmente muchos cambios en tus actividades diarias, puedes identificar posibles desencadenantes y áreas problemáticas que podrás abordar mejor cuando llegue el momento.

Por ejemplo, puedes sentir que uno de tus hábitos alimentarios poco saludables es comer regularmente en restaurantes de comida rápida, que no es el mejor lugar para encontrar comida sana. Identificas que es una fuente fácil de comida y, como no eres tan bueno en la cocina, sustituye a una comida completa. Para hacer frente a tu arraigado hábito de comer comida rápida, puedes informarte sobre el escaso valor nutricional y los ingredientes nocivos que se utilizan en la comida rápida y adquirir algunos conocimientos sobre la forma de comer "slow food" y cómo preparar algunas comidas rápidas.

Una mirada más cercana para dejar atrás los malos hábitos

Todos nos miramos una y otra vez y nos damos cuenta de las cosas que hacemos y decimos. Cuando analizamos honestamente nuestras acciones y palabras, identificamos algunos malos hábitos que deben

desaparecer para poder funcionar lo mejor posible. Después de

ese primer paso de notar de qué malos hábitos nos gustaría deshacernos, tenemos que pasar a la acción con la cabeza alta y el orgullo controlado.

Con un poco de persistencia y determinación puedes deshacerte de esos hábitos inútiles y a veces dañinos para siempre. **Sé intencional con tus acciones y sintoniza con el resultado que deseas...**

...una vida sobre la que tienes más control.

A continuación te presentamos 3 técnicas que puedes utilizar por separado o en conjunto para superar tus hábitos nocivos que invaden todas las áreas de tu vida:

- Sustituye esos malos hábitos por algo que sea bueno. Por ejemplo, si te das cuenta de que hablas negativamente de otras personas, anota que cada vez que hables mal de alguien tienes que pensar en algo bueno de esa persona. Escribe tu intención en un papel y colócalo en algún lugar donde lo veas regularmente a lo largo del día, o llévalo contigo en el bolsillo para que te lo recuerden. Hay algo bueno que puedes decir de cualquier persona, aunque sólo sea sobre su peinado o el color de sus zapatos. Se trata de cambiar tu pensamiento de negativo a positivo, una mentalidad mucho mejor para todos.

- Elige un hábito del que te gustaría deshacerte y céntrate en él durante una semana o incluso un mes. Vuelve a utilizar el poder de la escritura y anota lo que te gustaría cambiar, y luego haz pequeñas anotaciones cada día sobre tu progreso. Puede que haya días en los que anotes que hiciste el mal hábito x número de veces ese día y habrá días en los que te darás cuenta de que pasaste todo el día sin ceder al hábito en absoluto. El objetivo de esta técnica es aumentar tu conciencia cada día, ya que dedicas unos minutos a pensar en cómo has progresado en la "reducción" de este mal hábito.
- Recluta a tu compañero de responsabilidad. Es bastante útil saber que vas a tener que explicar a alguien cómo te va con tu crecimiento personal. Esta persona a la que le vas a rendir cuentas no debe juzgar tus acciones, sino simplemente ser un oído atento y una fuente de ánimo para seguir con tu objetivo. Sería muy útil que tú también pudieras ser su fuente de responsabilidad para igualar el nivel de confianza.

La superación personal se produce con el tiempo y lo peor que puedes hacer es abrumarte con demasiados cambios de golpe. La razón más común del fracaso a la hora de dejar los malos hábitos es no prestarle atención diaria.

No lo alargues ni lo juzgues, simplemente sé consciente de cuáles son tus intenciones y haz un plan casual para el cambio. También tienes que pasar a la acción, no sólo pensar en el cambio o sólo escribir tus ideas de cambio. Todos adquirimos malos hábitos aquí y allá y es parte de la vida ser consciente de lo que debe desaparecer. Sé persistente, sé intencional y sé positivo con miras a una vida más saludable.

Conoce tus cosas y luego fortalece tu mente

La mayoría de las personas deciden que necesitan hacer algunos cambios en su vida y tienen muchas ideas sobre lo que quieren dejar de hacer y lo que quieren empezar a hacer, pero no se preparan realmente para la reacción mental y emocional a esta nueva forma de vida. Normalmente pueden mantener una o dos semanas de su vida ideal, pero sin la preparación mental vuelven lentamente a su antigua rutina y, antes de darse cuenta, han perdido toda la motivación y todo el progreso.

¿Te ha pasado esto?

El truco está en preparar tu mente para el inevitable deseo de volver a la antigua forma de vida. Haga de sus nuevas aspiraciones de estilo de vida un cambio permanente, no sólo una moda temporal, y dedique el tiempo a consumir muchos conocimientos que fomenten los cambios saludables, a conectarse con otras personas para obtener apoyo y a determinar las áreas que considera potencialmente difíciles en su progreso hacia una vida mejor. En general, comprométase con el resultado final de la decisión de estar sano; no acepte ningún otro resultado que no sea ese.

Terminaremos este capítulo con un extracto del libro de Richard Carlson *You Can Feel Good Again*:

"El compromiso es una herramienta poderosa para el cambio. Te quita la presión al eliminar la incertidumbre que suele acompañar a la falta de compromiso. El matrimonio, por ejemplo, es un compromiso. Cuando las parejas se casan, existe la creencia razonable de que, independientemente de lo que pueda pasar, el compromiso llevará a la pareja a buen puerto.

Antes del matrimonio, las personas suelen sentirse inseguras de perder a su pareja, pero el compromiso alivia su ansiedad y les da la libertad de "dejar ir" sus preocupaciones; fomenta la esperanza.

Sin compromiso, el éxito en cualquier empresa es difícil. Tanto si haces dieta, como si estudias para un examen, aprendes a jugar al tenis, inicias un proyecto o decides ser feliz, el compromiso es un paso importante."

Combustible más saludable: cambiar su dieta

Lo que alimentas a tu cuerpo es el factor más importante para la salud de todo tu ser. No sólo en lo físico, sino también en lo emocional, social, mental y espiritual. La forma en que el cuerpo utiliza los alimentos afecta a todas las partes de nuestro ser de forma tan dramática que si sólo tienes mucho cuidado en alimentar tu cuerpo con los nutrientes más apropiados y evitas todos esos alimentos "de relleno" innecesarios, entonces lograrás un excelente nivel de salud sin poner mucho esfuerzo en el ejercicio. Dicho esto, ¡también te será difícil evitar la actividad cuando tu cuerpo funcione con combustible de alta calidad!

Hay que vivir bajo una roca para no ser bombardeado regularmente por la publicidad y las recomendaciones de las asociaciones sobre muchos alimentos que supuestamente son "saludables" para usted. La verdad es que la afirmación de que son saludables no debe tomarse como un beneficio definitivo para tu cuerpo. Es necesario que obtengas los datos de fuentes imparciales para asegurarte de que estás recibiendo la información y los consejos más precisos sobre cuál es realmente la combinación correcta de nutrientes y macronutrientes (las proteínas, las grasas y los carbohidratos) para proporcionar el combustible óptimo para el rendimiento de tu cuerpo.

Si eres como la mayoría de la gente, cambiar tu forma de pensar será un gran beneficio para cambiar tu dieta y sólo hay un concepto que necesitas

cambiar para facilitar tu camino hacia una alimentación saludable:

La comida no es para su placer emocional, sino una fuente de combustible para proporcionar a su cuerpo la energía necesaria para funcionar correctamente.

Un coche de alto rendimiento necesita combustible de alto rendimiento que contenga sólo lo esencial necesario para el funcionamiento del motor. En relación, si su cuerpo funcionara con alimentos de alto rendimiento y no tuviera que procesar alimentos con poco o ningún valor nutricional que simplemente evitan el hambre, entonces descubriría un cuerpo completamente nuevo que tiene cada sistema funcionando tan eficientemente que tendría la abrumadora sensación de ser capaz de lograr cualquier cosa.

Sin embargo, no te preocupes, la novedad de un cuerpo de alto funcionamiento se desvanece y conocerás tus limitaciones dentro del cuerpo humano, y harás bien en conformarte con un cuerpo humano que esté al máximo de su capacidad.

Sin embargo, cambiar los hábitos alimenticios no es fácil, así que para hacer cambios que se mantengan querrás utilizar estos consejos para consolidar tu nueva forma de alimentar tu cuerpo.

Lleva un registro de los alimentos que comes y lo que bebes durante al menos una semana. Esto le ayudará a juzgar de forma constructiva sus hábitos alimentarios y a identificar los aspectos que debe cambiar, además de hacerle responsable de sus elecciones alimentarias. Los estudios han demostrado que éste es uno de los

componentes vitales para el éxito de los cambios de dieta y la pérdida de peso.

Coma sin prisas para que su cuerpo tenga tiempo de avisar de que está lleno y quede mucho más satisfecho por el sabor de la comida.

No es necesario contar calorías ni medir el tamaño de las porciones. Preocúpese más por elegir alimentos en su estado más natural (verduras, frutas, cereales, legumbres, carnes no procesadas y mucho más), e incluya una amplia gama de colores y variedades. Es bueno tener un plan a largo plazo sobre cómo te gustaría alimentar a tu cuerpo, pero tendrás más éxito si **haces pequeños cambios a lo largo del tiempo.** Por ejemplo, si quiere consumir más verduras, empiece por preparar una serie de verduras crudas que tenga a mano para picar y conviértala en su principal objetivo de la semana. Luego, a la semana siguiente, puede empezar a crear algunas recetas para la cena que se centren en ingredientes más saludables. Poco a poco irás creando nuevos hábitos que se mantendrán.

Beba agua regularmente a lo largo del día. El agua no sólo elimina las toxinas y los productos de desecho del cuerpo, sino que también le ayuda a sentirse con más energía, a pensar con más claridad, a mejorar el aspecto de su piel y a sentir menos hambre. **Si no bebes unos 2 litros de agua al día, haz que éste sea uno de tus primeros cambios en la dieta.**

La moderación es la clave de cualquier dieta, así que no sientas que nunca podrás disfrutar de tu capricho favorito cargado de azúcar o de la comodidad de la comida rápida. Pero no lo conviertas en tu rutina habitual. Además, utiliza el concepto de moderación y equilibrio con el tamaño de las porciones. No llene su plato con una porción de pasta alta en carbohidratos y sólo incluya una pequeña porción de verduras bajas en carbohidratos. Aunque los hidratos de carbono son una parte importante de una dieta saludable, a menudo se consumen en exceso y no favorecen el rendimiento óptimo de tu

cuerpo ni la gestión de un peso saludable.

Intente no comer nada en las 4 horas siguientes a irse a dormir. Los estudios sugieren que este sencillo cambio en la dieta es beneficioso para el sistema digestivo y para evitar el picoteo rico en grasas y calorías que suele producirse después de la última comida del día.

Aprenda a apreciar las buenas fuentes de grasa. La grasa tiende a tener mala reputación por ser el principal instigador del aumento de peso, pero en realidad es el consumo excesivo (principalmente el consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos) lo que causa el aumento de peso y la lentitud de los procesos corporales.

Infórmate bien sobre las buenas fuentes de grasa que son tan vitales para la nutrición de tu cuerpo. Un par de opciones excelentes son: los frutos secos y las semillas, los aceites vegetales, los aguacates, el pescado, la mantequilla de cacahuete (sólo con cacahuetes) y el tofu.

Las proteínas son un elemento energético de una dieta equilibrada. Forma parte de la construcción de los músculos y proporciona al cuerpo un gran impulso de energía junto con otros beneficios para la salud, pero también parece haber un poco de énfasis en la parte de la proteína de la comida en el plato promedio, específicamente cuando se trata de la proteína de la carne. El problema no es la parte proteica de la carne, sino lo que la acompaña, lo que significa que debes limitar las carnes rojas y evitar todas las carnes procesadas. No es necesario que pienses en eliminar la carne de tu dieta, especialmente si la disfrutas, pero familiarízate **con el consumo de una porción saludable y come los cortes más magros de carne no procesada.**

Limite el azúcar y la sal y reconozca todas las fuentes ocultas

de estas amenazas para la salud. Aunque se puede dar por hecho que consumir demasiado azúcar y sal no es lo ideal, el mayor obstáculo es estar lo suficientemente informado para darse cuenta de todos los lugares en los que se esconden estos ingredientes velados.

En su mayor parte, las fuentes de alimentos van a empezar a ser cada vez más naturales, pero todavía habrá oportunidades para que el azúcar y la sal se cueleen en tus comidas sin que te des cuenta. Tenga en cuenta que la sal se utiliza habitualmente para curar las carnes y para conservar los alimentos enlatados y se denomina comúnmente sodio. La siguiente tabla revela algunos de los términos alternativos del azúcar:

Alias del azúcar
Dextrosa
Fructosa
Glucosa
Maltosa
Sacaros
a
Maltodextrina
(dextrina) Jarabe de
arroz integral Azúcar
de caña Melaza
Edulcorante de
maíz Jarabe de
maíz Jugo de
caña
Concentrados de zumo

de frutas Malta de

cebada

Caramelo

Maltol étílico

Panocha

Nota: Los ingredientes que contengan alguna de las palabras anteriores también pueden considerarse un producto azucarado.

La solución seria a los tentempiés pecaminosos

La mejor manera de alimentar tu cuerpo es consumir buenos nutrientes a lo largo del día. Con las comidas generalmente espaciadas de 4 a 6 horas, los tentempiés son una parte bastante importante de tu vida alimentaria. Mucha gente, especialmente los adultos con una agenda muy apretada, evitan por completo los tentempiés o consumen alimentos altamente procesados, con alto contenido en azúcar y bajos en nutrientes, por comodidad y por no saber nada mejor, o simplemente por no tener en cuenta los principales inconvenientes de los malos hábitos de consumo de tentempiés. La mejor solución para los tentempiés perjudiciales para el organismo -en pocas palabras- es...

¡prepárese con antelación!

Siga estas pautas para obtener tentempiés que aumenten la energía, fortalezcan el cuerpo y mejoren el estado de ánimo, que serán una influencia positiva para usted y para todos los demás en su vida:

1. Compra los aperitivos envasados sólo **después de haber mirado la lista de ingredientes** y haber comprobado que no tienen conservantes añadidos, azúcar, sabores artificiales ni nombres de ingredientes largos que no puedas pronunciar o con los que no estés familiarizado. Por regla general, todo lo que tenga más de 5 ingredientes no es una buena elección.
2. **Coma productos crudos y frescos siempre que sea posible.**
Consumir principalmente productos orgánicos es una buena regla también, pero como el precio es ciertamente un factor para algunos, trate de obtener al menos las frutas y verduras orgánicas en la lista de abajo que están más afectadas por los pesticidas.

**Evite los productos
cargados de químicos y
compre la opción
ecológica de:**

Manzanas

Pimientos

azules

Arándanos

Apio Cerezas

Uvas importadas

Col rizada

Nectarinas

Melocotones



Si quieres una tabla práctica para tu nevera y tu cartera, puedes conseguir este folleto aquí:

http://www.prevention.com/pdf/DirtyDozen_ShoppingList.pdf

Le proporciona la lista de lo que debe comprar orgánico y qué frutas y verduras son seguras para comprar convencional.

3. **Sé creativo con tus tentempiés. Prepara** algunas recetas saludables y sepáralas en porciones del tamaño de un tentempié para que estén listas para picar en cualquier momento o para cogerlas al salir de casa.
4. ¿Es usted un fanático de las patatas fritas? **Resiste a las patatas fritas convencionales con alto contenido en sal y fritas.** Te sorprenderá lo sabrosas y crujientes que son tus propias patatas fritas caseras. Corta en rodajas finas una simple patata (mejor si lo haces con una cuchilla de rebanar en una rebanadora manual o un procesador de alimentos para que sean lo suficientemente finas) y coloca una tanda entre 2 trozos de papel pergamino en el microondas. Sazona con una pizca de sal u otras hierbas y cocina durante 5-7 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

5. Adorna tus frutas y verduras con salsas sabrosas y picantes.

Así tendrás mucha variedad y un capricho para los más golosos.

Prepara las tuyas propias para poder controlar lo que contienen. La mantequilla de cacahuete (sólo con cacahuetes), ligeramente calentada, es un sabroso manjar con varias frutas y verduras.

6. Tenga siempre a mano una provisión de frutos secos naturales y crudos.

No te preocupes por el contenido de grasa de los frutos secos, es la grasa buena que tu cuerpo absorbe y utiliza en tu beneficio. Puedes preocuparte más por el consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos como los productos de trigo, las patatas y el arroz. Además, los frutos secos están repletos de proteínas, antioxidantes y la grasa amiga del cuerpo: ¡los ácidos grasos omega-3!

7. Dedicar tu merienda a las frutas y verduras.

A muchas personas les resulta difícil consumir la cantidad necesaria de fruta y verdura que el cuerpo necesita para funcionar a pleno rendimiento. Ponte como objetivo picar sólo fruta y verdura.

El saludable arte de los zumos

Otra maravilla para picar es extraer el zumo de esas frutas y verduras tan importantes. Los zumos son una forma óptima de asegurarse de obtener una dosis saludable de la ingesta diaria recomendada. Aunque los zumos no aportan la fibra que sí aportan los alimentos enteros, se obtiene una forma concentrada de vitaminas, minerales y fitonutrientes que se absorben mejor directamente en el organismo. No dejes de comer productos enteros, pero utiliza los zumos como un tentempié lleno de energía que aumenta tu

de los alimentos adecuados y le permite tomar una bebida llena de nutrientes de manera eficiente.

Una razón común por la que los zumos son tan populares es la posibilidad de consumir verduras y frutas que no son tan agradables de comer de otra manera. Mezcla esas verduras indeseables con algunas de las más apetecibles y apenas notarás que las espinacas y la col rizada se deslizan junto a las manzanas y las zanahorias.

Lo mejor es siempre lo crudo.

Aunque puede sentirse bien añadiendo algunas verduras cocidas con su comida, una verdura cocida siempre tendrá una menor cantidad de esos micronutrientes vitales y sensibles cuando el alimento se calienta. Con el sencillo proceso de hacer zumos, obtendrá una bebida de alto contenido en nutrientes hecha a su gusto.

Una nota de precaución sobre los zumos de frutas: Junto con los nutrientes de alta calidad viene un alto contenido de azúcar, así que limite la fruta en sus mezclas de zumo para que no esté disparando sus niveles de insulina.

Mantenerte informado de lo bueno, lo malo y lo feo de la comida y la bebida te mantendrá un paso por delante de cualquier error en la dieta. Se ahorrará

de un riesgo adicional de desarrollar una amplia gama de enfermedades y trastornos reuniendo mucha información sobre los alimentos específicos que le proporcionarán el combustible óptimo para que su cuerpo funcione a pleno rendimiento. Cuanto más sepa, mejor le irá la vida, y su cuerpo será un excelente ejemplo de sus conocimientos en acción.

Construyendo Fitness

Hacer ejercicio no tiene por qué ser una sesión de cardio intenso o una experiencia de levantamiento de pesas llena de sudor. Enfocar tu salud desde el punto de vista del fitness sólo tiene que incluir la actividad, y cuanta más variedad tengas, más probable será que realmente te apetezca hacer actividad física. Así que, para sentar las bases de una vida activa, vamos a repasar los beneficios del ejercicio y cómo puede mejorar varias áreas de tu vida.

- Dejando de lado el beneficio más obvio, **estar activo es una forma segura de reducir peso o mantener un peso saludable**. Moverse quema calorías, incluso el tipo de movimiento más casual quema calorías, así que seguro que obtienes ese beneficio independientemente de tu movilidad o condición física.
- La actividad física regular le ayudará a **controlar o reducir en gran medida el riesgo de contraer diversos trastornos y enfermedades**. Algunos ejemplos de estos trastornos y enfermedades son: la diabetes de tipo 2, la depresión, las enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer, la osteoporosis, los accidentes cerebrovasculares y la artritis.
- Como se ha mencionado en el punto anterior, hacer ejercicio es una forma de tratamiento para la depresión, también ayuda a sentirse más feliz y relajado. El ejercicio libera varias sustancias químicas cerebrales que levantan el ánimo y te dan una visión más positiva.
- Una vez que hayas superado el hecho de que no siempre te

sientas con la energía necesaria para estar activo, podrás aceptar la realidad de que después de

Al hacer ejercicio (especialmente al proporcionar a su cuerpo el combustible adecuado) se **sentirá con más energía**. Además, tendrá un flujo de energía a largo plazo cuando aumente su ritmo cardíaco a diario.

- ¿Tienes problemas para dormir? ¡El ejercicio al rescate! Realizar **actividad física con regularidad favorece un sueño más rápido y profundo** si se realiza al menos 4-5 horas antes de acostarse.
- Aquí está el refuerzo de la relación: la **actividad física regular promueve una vida sexual más feliz**. En este beneficio entran en juego varios aspectos. El aumento de energía te hará sentirte de humor y todas esas hormonas del bienestar que se liberan durante el ejercicio (endorfinas, dopamina, adrenalina y serotonina) actúan de forma sinérgica para hacerte sentir feliz y confiado, lo que se relaciona con un aumento de la libido.
- Por supuesto, el cuerpo tonificado y la mayor amplitud de movimiento que disfrutarás durante todo el día.

Actividad física que se adapta a ti

Aparte de la rutina de ir al gimnasio y de participar en clases de gimnasia guiadas, hay varias formas de hacer más ejercicio durante el día.

Incorporar sólo un par de estos ejemplos de ejercicios no sólo te ayudará a cosechar los beneficios del ejercicio, sino también a crear un estilo de vida lleno de diversión, nuevas experiencias y una conciencia interior más profunda.

Hacer ejercicio al aire libre tiene la ventaja añadida de empaparse del entorno natural. Hay varias formas sencillas de

incorpore actividades cardiovasculares que pueda realizar con poco o ningún equipamiento y que empiece a realizar de forma espontánea.

- Correr o caminar: un paseo rápido puede ser tan beneficioso como correr, así que no te decantes por la opción de alto impacto pensando que es la más saludable. Aparte de que tal vez necesites unas zapatillas con buena sujeción, sobre todo para correr, estas dos actividades son posibles para cualquiera, en cualquier momento y sin ningún equipamiento adicional. Intenta también crear una caminata más larga aparcando lejos de tu destino previsto o da un paseo rápido mientras sigues con tu jornada, ¡sólo por salud!
- Bicicleta: la mayoría de la gente ya tiene una bicicleta, pero si no es así, es una gran inversión y no hace falta que sea de alta calidad. Cualquier bicicleta que se pueda montar servirá. Optar por la bicicleta en lugar de sacar el vehículo es una forma popular de hacer ejercicio mientras se realizan las actividades diarias. Además, es una buena opción para el medio ambiente.
- Esquí/senderismo con raquetas de nieve: para los que viven en climas nevados, realizar algún tipo de actividad que dependa de la nieve no sólo es bueno para la salud, sino que también ayuda a no temer tanto los efectos secundarios negativos del invierno.
- Subir escaleras - Si tiene un conjunto de escaleras en su casa, puede utilizarlas para hacer ejercicio, pero el concepto también puede utilizarse para añadir de forma natural un poco de actividad física adicional a su día, eligiendo subir un tramo de escaleras en lugar de un ascensor o aprovechando un ejercicio rápido recorriendo un conjunto de escaleras al aire libre.

- Saltar en una cama elástica: una cama elástica para hacer ejercicio es una inversión muy pequeña pero proporciona una fuente fácil de ejercicio. Se trata de un sencillo

manera de añadir diez minutos aquí y diez minutos allá de actividad. Puedes correr, saltar con los dos pies o alternar los pies, girar y saltar, saltar y patear y muchas más actividades de cardio divertidas sin el alto impacto.

- Saltar a la comba: no es sólo para los niños, ya que el salto a la comba es una forma fácil y barata de realizar un excelente ejercicio cardiovascular que proporciona una serie de beneficios como la quema de muchas calorías, la mejora de la coordinación, el fortalecimiento de los músculos centrales y la mejora de la densidad ósea.

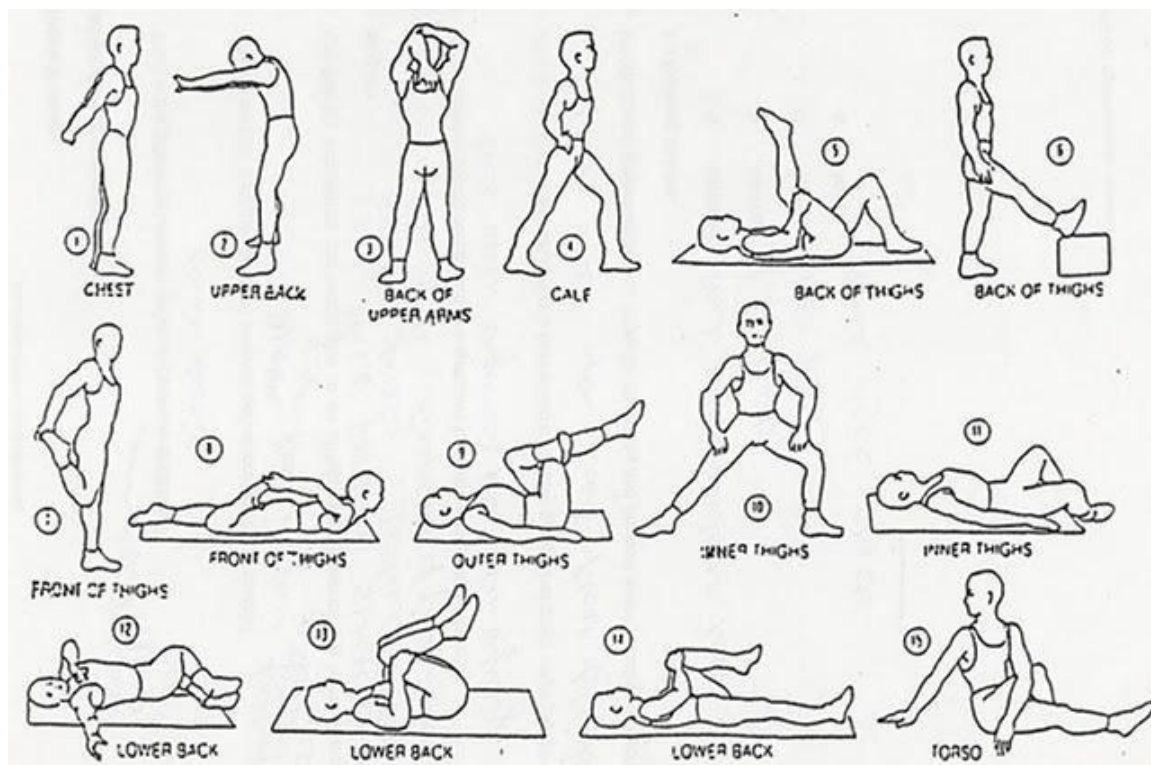
Junto con la actividad cardiovascular, querrá incorporar algunos ejercicios de flexibilidad y de fuerza para obtener todos los efectos saludables de un cuerpo bien cuidado.

- Yoga/Pilates - Puedes asistir a clases con un instructor de Yoga o Pilates, lo que podría ser beneficioso de vez en cuando, pero son ejercicios compatibles para hacer en la comodidad de tu propia casa. Consigue un vídeo que puedas seguir o haz tu propia secuencia de posiciones después de familiarizarte con algunos de los movimientos. Aunque hay algunas diferencias entre el yoga y el pilates, ambos se centran en aumentar la flexibilidad y el tono muscular, y puedes ir avanzando hacia movimientos más exigentes.
- Entrenamiento con el peso del cuerpo: este tipo de ejercicio utiliza el peso y el movimiento del propio cuerpo para tonificar y fortalecer los músculos. Un par de ejemplos bien conocidos serían las flexiones,

las sentadillas, los abdominales y las estocadas. Hay muchos ejercicios diferentes que se consideran

El entrenamiento con el peso del cuerpo, que permite variedad y numerosas opciones para elegir los ejercicios que mejor se adaptan a sus objetivos y preferencias.

- Levantamiento de pesas: realizado con pesas libres, es similar al entrenamiento con el peso del cuerpo con la adición de más posibilidades de ejercicios y una mayor capacidad para construir músculos más fuertes. Con sólo un par de pesas de diferentes tamaños se puede experimentar una amplia gama de ejercicios con pesas sin tener que poseer mucho equipo.
- El entrenamiento de la flexibilidad -también conocido como estiramiento-, esa función corporal básica y natural que sienta muy bien después de dormir o de estar sentado durante largos periodos de tiempo, es también un principio de fitness clave para un cuerpo sano. Al estirar el cuerpo, se extienden y alargan las articulaciones, lo que aumenta la flexibilidad y permite controlar mejor todos los movimientos a lo largo del día. El yoga y el pilates se consideran una forma de entrenamiento de la flexibilidad, pero para un enfoque diferente y una gama más amplia de ejercicios puede realizar un estiramiento básico de las pantorrillas, de los isquiotibiales, de los hombros, etc. La imagen siguiente muestra una rutina de estiramiento que es una gran opción para hacer antes de los ejercicios de cardio de alta intensidad o después de cualquier tipo de actividad física cuando los músculos están calientes y se alargan más fácilmente.



Lo ideal sería que tu cuerpo estuviera encantado si le dieras al menos 30 minutos de actividad cardiovascular cada día junto con una sesión de entrenamiento de fuerza de 10-20 minutos y una rutina de flexibilidad de otros 10 minutos. Si te comprometes a ello, verás y sentirás los grandes resultados de tu compromiso por dentro y por fuera. Sin embargo, esto también puede ser un objetivo a alcanzar mientras avanzas lentamente hacia un estilo de vida centrado en la salud. Para empezar tu progreso gradual hacia una vida físicamente activa, comprométete a hacer 10 minutos de ejercicio cardiovascular 4-5 veces a la semana. Tal vez tengas algunos días en los que te apetezca dar ese paseo lleno de energía durante 30 minutos o te diviertas tanto saltando, brincando y dando vueltas en un trampolín que ni siquiera te hayas dado cuenta de que han

pasado 20 minutos. Esos serán pequeños bonus y se sentirá

genial y te dará un empujón para ver lo fácil que es ponerse en forma y sentirse bien, pero mantén tu objetivo de 10 minutos durante toda una semana y cada semana, o incluso cada par de semanas, aumenta tu tiempo hasta llegar al mínimo de 30 minutos

Por supuesto, haz más si eso es lo que te parece bien. Lo mejor es no obsesionarse con el ejercicio -al fin y al cabo, la vida es mucho más que eso-, pero experimenta con diferentes ejercicios y te sorprenderá gratamente encontrar algunas actividades que realmente te gusten. Porque realmente deberías hacer lo que te gusta en todos los ámbitos de tu vida. Seguro que todo el mundo tiene algunas tareas que preferiría no hacer, pero esas tareas no deberían ocupar mucho tiempo y no deberían estar relacionadas con el logro de un estado de salud integral.

Cómo llegar: Metas y objetivos

Usted sabe que cuidar de su salud es importante. Crear la mentalidad adecuada es el paso inicial para embarcarse en un cambio a mejor que le permitirá prepararse para la lucha emocional que suele ir asociada a un ajuste del estilo de vida. Para complementar toda esa preparación mental, asegurará su éxito estableciendo hitos de logro que serán una herramienta de motivación para ayudarlo a alcanzar su objetivo final de una vida activa y saludable.

Como dice el viejo refrán, "hablar es barato" y puedes hablar de lo que **quieres hacer** con 20 personas y aun así quedarte corto en tus objetivos. No es necesariamente porque no seas sincero en tus conversaciones, sino simplemente porque crear un plan en papel crea un aspecto visual de tus objetivos que tu subconsciente puede interiorizar con mayor profundidad. Eso es lo que quieres: profundidad y sinceridad en tus deseos, no sólo una expresión verbal.

Cree un plan, sígalo hasta el final y mida su progreso
en el camino.

Un sistema muy común para establecer objetivos utiliza el acrónimo SMART, como se indica a continuación:

Específicos	Defina su objetivo en una declaración corta y directa
Medible	Asegúrese de que su objetivo es algo que puede determinar cuando se ha completado, es decir, "voy a perder 10 libras..." en lugar de "voy a perder peso".
Alcanzable	Esta es la advertencia para que no se fije un objetivo que le resulte muy difícil de alcanzar. El propósito de establecer objetivos es ayudarte a conseguir una vida sana, por lo que debes conseguir muchos objetivos pequeños que te suban la moral para llegar al grande.
Premiando a	Haz que tu objetivo sea una recompensa atractiva que te haga ilusión y no una respuesta obligatoria a la sugerencia de un amigo.
Con límite de tiempo	Fija un tiempo para completarlo. No te agobies por un objetivo no alcanzado en el tiempo previsto. No se trata de completar un objetivo en el tiempo previsto o no hacerlo. Si llega el momento y todavía no has alcanzado tu objetivo, sólo tienes que fijar una nueva fecha y ajustar otros componentes del objetivo si lo deseas.

Al mismo tiempo que mira el objetivo general de mejorar su salud, fíjese en las pequeñas cosas que tiene que hacer para conseguirlo.

¿Hay algunos malos hábitos de los que necesita

deshacerse? ¿Necesitas aprender más sobre nutrición?

¿Conoces los ejercicios más eficaces para tu tipo de cuerpo?

Éstas son sólo algunas cuestiones para que pienses en los distintos pequeños objetivos que puedes fijarte. Organice sus objetivos de manera que le permitan completar primero las tareas más sencillas y luego pasar a los logros más difíciles después de haber acumulado algo de motivación gracias a sus anteriores objetivos alcanzados con éxito. Revisa el ejemplo de objetivos de nutrición que aparece a continuación para entrar en la mentalidad del autoanálisis y describir mejor tus objetivos personales.

OBJETIVO #1	Leer <i>The Juicing Book</i> de Stephen Blauer antes del 25 de mayo th
	Progreso y notas:
OBJETIVO #2	Preparar verduras crudas los domingos y los miércoles para utilizarlas en los zumos y en los tentempiés
	<i>Progreso y notas: el progreso es lo más importante para este tipo de objetivo. Registra cada vez que hagas esto un domingo y un miércoles hasta que tengas al menos 3 semanas consecutivas completando los aspectos específicos de este tipo de objetivo</i>
OBJETIVO #3	Compre sólo carnes naturales (no procesadas) antes del 2 de junio nd

	Progreso y notas:
--	--------------------------

Agrupar tus objetivos en diferentes áreas de la salud, de modo que tengas objetivos de nutrición, objetivos de fitness y objetivos de salud emocional (centrados en la relajación, el tiempo personal y la estabilidad mental). Utiliza las primeras páginas, o las últimas, de tu diario de salud para anotar todos tus objetivos y también incluye una sección para los objetivos a largo plazo que te gustaría alcanzar en 1-3 años.

Un excelente recurso online para planificar y hacer un seguimiento de tus objetivos está en <http://trello.com>. Este sitio está diseñado como planificador de proyectos u organizador de tareas, y es muy eficaz para planificar y hacer un seguimiento de los objetivos. Hay varias maneras de organizarse en esta plataforma, así que juega con ella para encontrar el proceso más eficaz para ti. Esto es muy útil para el establecimiento y la implementación de tus objetivos personales, pero la otra característica impresionante de Trello es la opción de compartir ciertos tableros u organizaciones con otros miembros de Trello. Con esta función puedes añadir a tu compañero de responsabilidad a tu tablero u organización de objetivos de salud y puede comprobar tu progreso y comentar. Con suerte, podrás conectar con alguien que también esté trabajando para llevar una vida más saludable y podréis compartir vuestra planificación y progreso entre vosotros.

El establecimiento de objetivos personales le ayuda a elegir hacia dónde quiere ir en su vida. Además de crear sus objetivos de salud, puede utilizar este mismo proceso de establecer y poner en práctica objetivos en cualquier área de su vida. Pensar en tu futuro ideal y planificar los pasos para llegar a él es un método poderoso que proporciona una gran satisfacción y realización personal y te ayuda a conocerte mejor para sacar el máximo partido a tu vida.

La primera página de *Fat to Firm at Any Age*, un libro de Prevention Health, enumera 'Los 10 mandamientos' de su programa Fat-to-Firm que establece algunos conceptos básicos de la vida saludable y es un buen indicador de qué tipo de objetivos puedes estar creando (o no) para ti mismo.

1. No volverás a hacer dieta.
2. Debes contar el placer, no las calorías.
3. Comerás temprano y a menudo.
4. Escaparás de las trampas personales de la grasa.
5. Debes hacer un ejercicio más inteligente, no más duro.
6. Debes trabajar con tu tipo de cuerpo, no en contra de él.
7. Alimentarás tu cuerpo y *tu* alma.
8. Harás lo que te funcione.
9. Te perdonarás los "errores".
10. Celebrarás los pequeños éxitos.

Dar un ejemplo saludable

Cuando hayas dado todos los pasos adecuados para cambiar intencionadamente tu cuerpo para mejor, podrás afrontar los obstáculos y contratiempos con una mente mucho más tranquila. Dirige tus expectativas con un plan minucioso y una agenda bien organizada para dar lo mejor de ti y disfrutar del proceso durante el camino. Todo tu esfuerzo y entusiasmo dará sus frutos en tu propia vida, además de afectar a todas las personas con las que entres en contacto. Los seres queridos, los conocidos y los contactos casuales se verán influenciados por tu dedicación y tu genuino interés en cuidarte.

Con una perspectiva renovada de la salud y un crecimiento evidente de los conocimientos, serás alguien que pueda ofrecer orientación y compasión a los demás a partir de tu propia experiencia. Ser un buen modelo para esas personas especiales en tu vida puede ser motivación suficiente para seguir con la batalla del cambio. Aunque empezarás con muchas preguntas, posibles frustraciones y un aire de incertidumbre, puedes sentirte seguro de que eso pasará pronto y podrás ser uno de los líderes de la vida sana.

Difundir la felicidad de la vida sana

"Nunca subestimes el poder de un pequeño grupo de personas comprometidas para cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha hecho".

~Margaret Mead

A través de tu elección individual de ser más saludable, sean cuales sean tus razones subyacentes, podrías ser un ejemplo bastante comprometido para muchas personas a tu alrededor. Con suerte, tu ejemplo positivo se contagiará e iniciará una reacción en cadena -un cambio de paradigma- hacia un mejor suministro de alimentos y unas generaciones más inteligentes que puedan alterar la idea común de que la comida es menos importante de lo que realmente es.

En una época de nuestra historia humana, la gente sólo podía abastecerse de los alimentos "naturales" tal y como se clasifican hoy en día. La dieta de los cazadores-recolectores del pasado era completamente vegetal, con la adición de algún producto cárnico de vez en cuando. El cuerpo funciona mejor cuando no está abrumado con sustancias extrañas que se ve obligado a procesar, no para ningún uso del cuerpo, sino sólo como un producto de desecho. El estado del sistema de filtrado del cuerpo humano está sobrecargado en la mayoría de los casos. Esta tensión constante de las numerosas toxinas que entran en el cuerpo a través de la comida, la bebida y nuestro entorno se cobra su peaje de varias maneras a través de la enfermedad, el malestar, la inestabilidad mental y otros impedimentos físicos.

Sé el cambio que mucha gente quiere ver en el mundo. El cambio puede ser duro, pero el cambio a mejor es tan gratificante y autocomplaciente que uno no puede dejar de inspirar a los demás para que se sientan mejor, traten mejor al medio ambiente y experimenten el cambio de paradigma que poco a poco va calando en todo el mundo.

En este momento se trata principalmente de que te sientas bien y de que tu cuerpo esté en mejor forma. Tu impulso interno, la planificación y el aprendizaje de una forma de vida natural te mantendrán en el camino y luego, cuando consigas algunos de tus objetivos, vas a impresionar inconscientemente a los demás con tu nueva perspectiva.

Prepárate para ser admirado.

Prepárate para ser un mentor y que te pidan tu opinión. Puede que seas un alma humilde y que leas esto con un poco de incertidumbre, asumiendo que tu deseo de ser mejor persona no es tan importante para los demás, pero realmente lo es. Probablemente te imagines que tu familia más cercana se verá afectada, aunque sólo sea porque sin duda estarán al tanto de tus esfuerzos.

¿Quizás te inspiró alguien que conociste que estaba tomando el control de su vida y creando un estilo de vida más saludable y feliz? Seguramente se imaginará que será un modelo positivo para un gran número de personas de su círculo de amigos y familiares. Es un hecho y, con suerte, es un pensamiento que puedes utilizar como motivación para no abandonar nunca la vida centrada en la salud. No es ningún secreto que las masas tienden a favorecer las opciones poco saludables, de lo contrario veríamos cómo muchas empresas dejarían de funcionar. Sin embargo, somos animales de costumbres y tendemos a adoptar los ideales y la perspectiva de los que nos rodean, ya sea de los medios de comunicación o de los

individuos.

El mundo simplemente necesita mejores modelos de conducta y muchos más de ellos para difundir la perspectiva de una vida más agradable.

Oye, si no estás a la altura de la tarea de fomentar una vida sana para los demás al principio de tu camino hacia la salud, no pasa nada. Te garantizo que te sentirás capaz de hacerlo cuando experimentes una mejor manera de ser y estés bien establecido en una nueva vida saludable.

"El mundo es un lugar peligroso para vivir; no por la gente que es mala, sino por la gente que no hace nada al respecto. "

~Albert Einstein

Conclusión

¿Estás a la altura?

Es una de las decisiones más importantes que tomará para sí mismo. Adoptar más hábitos saludables le permitirá vivir con su verdadero potencial y no verse frenado por la mala salud y todos los efectos secundarios negativos que conlleva. Como probablemente sepas, no hace falta que te diagnostiquen una enfermedad debilitante para que la mala salud te afecte. Puede afectarle las emociones difíciles de controlar, la falta de energía, el desinterés por estar activo (lo que es contrario a la condición humana natural de esforzarse, lograr y crear), y una miríada de otros síntomas que simplemente hacen la vida difícil.

Unas profundas palabras de Isaac Asimov (1920-1992 autor y profesor de bioquímica estadounidense):

"Mi filosofía de vida ha sido que las dificultades se desvanecen cuando se afrontan con valentía".

Enfréntese con valentía a la difícil tarea de luchar por una mejor salud. La vida puede ser una lucha, pero como muchos han dicho, "al menos tengo salud". Parece que la vida es mucho más difícil cuando tienes que enfrentarte a retos relacionados con tu salud. Si ya tienes problemas de salud, sabes muy bien que tomar decisiones más saludables es muy

importante en este momento. No dude nunca de que es capaz de gestionar eficazmente cualquier problema de salud tratando

con la medicina básica de una nutrición adecuada, ejercicio y alimentación espiritual.

En palabras de Hipócrates...

"Que la comida sea tu medicina y la medicina tu alimento".

Las palabras de antaño siguen siendo válidas hoy en día. Comer los alimentos adecuados y evitar los perjudiciales permitirá a tu cuerpo curarse a sí mismo. Aunque esta no es una afirmación para desacreditar el tratamiento de su médico, es una afirmación para empoderarle a tomar un papel activo en su salud, ya sea que esté lidiando con enfermedades o trastornos o desee profundamente evitarlos.

Ahora, equipado con los conocimientos y consejos necesarios para llevar a cabo este proceso de cambio centrado en la salud, es posible que pronto descubra que hay otras áreas de su vida en las que desea ver algún cambio.

Convertirse en la persona que realmente quiere ser

Es sencillo decir que quieres cambiar, pero hace falta persistencia y motivación para que ese cambio se produzca. Eres un producto de tu educación y no siempre son cosas buenas las que te han rodeado. De hecho, a menudo habrá algo que ha sido una influencia de otros que puede haber funcionado para ellos pero que no funciona para ti. La influencia de los demás no es sólo de la infancia, cuando todos somos muy impresionables, sino que también proviene de compañeros adultos a los que valoras y adoptas inconscientemente su perspectiva.

Decide qué otras cosas no te están funcionando en tu vida y céntrate más en cómo quieres ser en lugar de intentar averiguar cómo vas a dejar de ser de una determinada manera. Unas simples preguntas te ayudarán a definir lo que es importante para ti y lo que debes reforzar en tu vida:

- ¿Cuáles son sus prioridades en cuanto a carrera, familia, actividades sociales y crecimiento personal?
- ¿Qué rasgos de carácter admiras en los demás que te gustaría tener tú?
- ¿Qué personas te hacen sentir bien cuando estás cerca de ellas y aportan valor a tu vida?

Escribe tus prioridades, los rasgos de carácter que quieres desarrollar y las personas de las que deberías rodearte. Con estas respuestas puedes empezar a determinar qué otras cosas necesitas trabajar para avanzar en tu camino hacia el crecimiento personal completo.

Para realizar esos cambios y ser esa persona mejor y más sabia, es necesario prestar atención diariamente. Dedicar un tiempo cada día a pensar qué harías, qué dirías y cómo reaccionarías en diversas situaciones siendo la persona que realmente te gustaría ser.

Imagina tu vida como la quieres.

Esto no tiene que ser un tramo de 10-20 minutos, pero si ves que los días pasan y te olvidas de esta importante actividad, entonces haz una cita contigo mismo cada día para hacer esto. Un intento menos regimentado sería tener estos pensamientos varias veces al día cuando tengas la oportunidad de dejar que tu mente divague. Esta es una forma casual de "engañarse" a sí mismo para cambiar. Anote los pensamientos en su diario de salud, compártalos con su compañero de responsabilidad y sáquelos a colación con cualquier persona de su vida. El crecimiento personal en todos los ámbitos de la vida es un esfuerzo que dura toda la vida y que nunca termina. Nuestra infancia está llena de nuevas experiencias que moldean y forman nuestra personalidad, algunas buenas y otras no tanto.

Una vez que nos convertimos en adultos y nos hacemos responsables de nuestros actos, puede resultar evidente que hay algunas cosas con las que crecimos que no funcionan. Parte de la maduración es darse cuenta de lo que tenemos que cambiar y asumir la ardua tarea de hacer que ese cambio se produzca. Nunca tienes que aceptar nada de ti mismo con lo que no estés contento y tienes el poder de hacer que ese cambio se produzca, incluso si es algo que ha estado arraigado en ti durante años.

Haz un plan, libérate y pasa a la acción.

Estás tomando la decisión de ser libre.

Estar libre de información insana

Estar libre de pensamientos

constrictivos Estar libre de nutrición
limitada

Estar libre de la inactividad

Ser libre de los días sin

propósito Ser libre de una vida

sin inspiración

Para liberarse de la ignorancia cuando se trata de su salud