

Fitness y bienestar para ti

Aviso legal: - El autor y el editor de este Ebook y los materiales que lo acompañan han hecho todo lo posible para preparar este Ebook. El autor y el editor no representan ni garantizan la exactitud, aplicabilidad, idoneidad o integridad del contenido de este Ebook. La información contenida en este Ebook es estrictamente para fines educativos. Por lo tanto, si usted desea aplicar las ideas contenidas en este Ebook, usted está asumiendo toda la responsabilidad de sus acciones.

El autor y el editor renuncian a cualquier garantía (expresa o implícita), comerciabilidad o idoneidad para cualquier propósito particular. El autor y el editor no serán en ningún caso responsables ante ninguna parte de ningún daño directo, indirecto, punitivo, especial, incidental o de otro tipo que surja directa o indirectamente de cualquier uso de este material, que se proporciona "tal cual", y sin garantías.

Como siempre, debe buscarse el asesoramiento de un profesional competente. El autor y el editor no garantizan el funcionamiento, la eficacia o la aplicabilidad de ninguno de los sitios enumerados o enlazados en este Ebook. Todos los enlaces tienen únicamente fines informativos y no se garantiza su contenido, exactitud o cualquier otro fin implícito o explícito.

Contenido

La preocupación actual por el bienestar y la forma física.....	5
La feliz unión del bienestar y el fitness.....	5
La intercambiabilidad del bienestar, el fitness y la salud.....	6
La calidad de vida: ¿es importante la salud?.....	7
Terminología del bienestar.....	8
¿Qué nos hace estar bien?.....	9
Bienestar.....	10
Información sobre el bienestar.....	11
¿Cómo evaluamos el bienestar?.....	12
¿Cuáles son sus necesidades de bienestar?.....	13
El bienestar del cuerpo.....	14
El bienestar del espíritu.....	15
El bienestar de la mente.....	16
Beneficios de la meditación para el bienestar de uno mismo.....	16
¿Necesitamos la meditación?.....	17
Reflexión tranquila: ¿Una inyección de B12 para el espíritu?.....	18
¿Estás bien?.....	19
Terminología del fitness.....	20
Fitness.....	21
Información sobre la aptitud física.....	22
¿Cuáles son sus necesidades de fitness?.....	23
Niveles de energía para los que están en forma.....	24
El metabolismo: ¿Qué es?.....	25
Metabolismo para el individuo en forma.....	26
El metabolismo: ¿Podemos controlarlo?.....	27
La obesidad en los adolescentes.....	28
Fitness del cuerpo.....	29
Fitness del Espíritu.....	30
Fitness de la mente.....	30
¿Estás en forma?.....	31
El lugar donde vives afecta a tu estado físico.....	32
Gimnasios: Una investigación.....	33
¿Influyen sus ingresos en su salud?.....	34
¿Qué papel juega nuestra inteligencia en nuestra salud?.....	35
¿Qué papel juega la nutrición en nuestra salud?.....	35
¿Hay salud sin agua?.....	36
Vitaminas: ¿Ser o no ser?.....	37
Cómo afecta el cerebro a nuestra salud.....	38
¿Cuáles son sus necesidades nutricionales?.....	39
Ejercicio y juego: ¿qué aprendemos?.....	40
Los beneficios de caminar.....	41
La interconexión de la mente, el cuerpo y el alma.....	42
Cuidado quiropráctico: ¿Un beneficio para el individuo sano?.....	43
La acupuntura: ¿Un beneficio para el individuo sano?.....	44
Los beneficios de estar bien.....	45

El lugar donde vives afecta a tu bienestar	46
Los beneficios de estar en forma	47
La música: Nuestra conexión con la conciencia superior	48
El yin y el yang del individuo sano	49
Mano derecha vs. Mano izquierda: ¿Quién es más sano?.....	50
¿Te juega la mente una mala pasada?.....	50

La preocupación actual por el bienestar y la forma física

En esta maravillosa era de la iluminación y de las medicinas avanzadas, deberíamos ser unos de los seres humanos más aptos y saludables. Sin embargo, la mayoría de las veces se observa lo contrario. Entonces, ¿cómo y por qué ha sucedido esto? El siguiente informe examina todos los componentes que deben estar presentes para que estemos en forma y bien. Examinaremos todas las condiciones necesarias que deben cumplirse para que estemos en forma y bien. Y algunas de las formas más creativas, divertidas y singulares que han adoptado la autoayuda y la medicina en los últimos siglos.

Al leer los siguientes párrafos, vamos a recorrer algunas de las áreas más generalizadas del bienestar, la aptitud física y la buena salud en general que todas y cada una de las personas deberían esforzarse por alcanzar. A continuación, pasaremos a examinar las diversas áreas de interés individual, la aptitud, el bienestar, la importancia de la mente, el cuerpo y el alma, y el desarrollo de buenas prácticas de salud. Todas estas áreas son necesarias para el bienestar integral del individuo.

La feliz unión del bienestar y el fitness

Cada día coges las revistas y te bombardean con información sobre salud y fitness. Anuncios y artículos que están diseñados para impartir información muy necesaria para el lector sobre el estado de la aptitud y la salud en Estados Unidos hoy en día, y lo que nosotros, como ciudadanos responsables, debemos hacer. Quiero que se detenga y piense por un momento. ¿Cómo determina usted su estado físico y su nivel de bienestar actuales? ¿Le comunica su médico habitual esta información cuando le visita, le pregunta cada vez que va si cree que está en forma y bien? Probablemente no. Tampoco le da ningún método para determinar el estado por su cuenta. Los centros de fitness abundan en este país, y la mayoría cuentan con asesores que pueden comprobar su nivel de fitness. ¿Y su nivel de bienestar? ¿Son lo mismo? No son uno y el mismo, sin embargo, dependen en gran medida el uno del otro para mantenerte sano.

Gracias a los avances de la medicina moderna, la vida media de una persona supera ya los setenta años. Si te paras a pensar, es mucho tiempo para andar por esta tierra. Sin embargo, junto con los maravillosos aumentos de la esperanza de vida han llegado los efectos perjudiciales de la sobrealimentación y la alimentación poco saludable. Parece que mientras avanzamos en un área, retrocedemos en otras. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así. Llegar a un lugar de responsabilidad, donde combinamos nuestra salud física, con nuestro bienestar mejora esos años extra de vida.

Estar en forma y estar bien son condiciones totalmente diferentes. Su grado de bienestar depende de su sistema inmunitario y de las vitaminas, los suplementos y la nutrición que proporcione a su sistema inmunitario. Las personas en forma a veces pueden estar mal. Y las personas que están bien a veces pueden no estar en forma. Sin embargo, cuando se combinan las dos cosas y se utilizan principios sólidos basados en la vida limpia, el ejercicio y la alimentación sana, se alcanza un estado de equilibrio en el que se está a la vez en forma y bien. Es comparable a la filosofía china del yin y el yang. El equilibrio que debe existir en el todo depende en gran medida del equilibrio de las mitades.

Sin embargo, el maravilloso estado que se alcanza cuando estamos en forma y bien, es una de las alegrías de estar vivo. Los niveles de energía que experimentamos son incomparables, y la felicidad que sentimos durante nuestros momentos de triunfo físico, nos ayudan a poner la vida en perspectiva. Es un logro que transmitimos a nuestros hijos en el ejemplo que les damos. Somos verdaderos practicantes de las filosofías que predicamos.

El ejemplo que damos a nuestra familia, especialmente a nuestros hijos, dice mucho de sus propias responsabilidades en el mantenimiento de su salud. Estar sano es una verdadera combinación de bienestar y forma física, cuerpo y mente. Nuestro espíritu, alma o voz interior también es un benefactor en esta experiencia. Las mentes y los cuerpos verdaderamente sanos y en forma son mejores seguidores de su espíritu, y

gastar más energía en el bienestar de su aspecto espiritual, también. La espiritualidad es una forma de asegurarnos la renovación y el renacimiento de nosotros mismos como seres humanos solidarios. El bienestar abarca nuestro estado del ser, de la mente y de la salud. Es una condición de conjunto. La unión del bienestar y la salud en nuestra vida es una condición de la mente, el cuerpo y el alma.

La intercambiabilidad del bienestar, el fitness y la salud

Como se ha dicho anteriormente, estar en forma y estar bien son condiciones totalmente diferentes. Su grado de bienestar depende de su sistema inmunológico y de las vitaminas, los suplementos y la nutrición que proporcione a su sistema inmunológico. Las personas en forma a veces pueden no estar bien. Y las personas que están bien a veces pueden no estar en forma.

La mayoría de las personas no se toman el tiempo necesario para comprender completamente las ventajas para la salud de estar en forma y estar bien. Leemos y absorbemos la información que se nos da a través de los medios de comunicación y las organizaciones de salud, sin reflexionar nunca sobre si estamos recibiendo toda la información que necesitamos, o simplemente la parte que es rentable ver u oír. Los gimnasios necesitan sus cuotas mensuales para seguir funcionando. No se preocupan realmente por el estado de su sistema inmunológico. El estado físico es una condición del cuerpo solamente. Los hospitales y los médicos te necesitan como paciente para seguir funcionando; quieren que sepas que necesitas estar en forma y estar bien, pero a menudo omiten aspectos importantes que afectan a tu bienestar y, por tanto, a tu capacidad para estar en forma.

¿Qué pasa con los hábitos alimenticios? ¿Y las vitaminas? ¿Qué papel desempeña nuestra ingesta diaria en nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra forma física? Más de lo que te han hecho creer o entender. La capacidad del cuerpo para mantenerse bien en condiciones que no sean las ideales es una

resultado directo de la nutrición recibida a diario. La capacidad de la mente para mantenerse bien es, de nuevo, un resultado directo de nuestra ingesta nutricional. Por ejemplo, el cerebro humano no se desarrolla bien sin el aporte necesario de proteínas en nuestra dieta diaria

Cada día coges las revistas y te bombardean con información sobre salud y fitness. Anuncios y artículos que están diseñados para impartir información muy necesaria para el lector sobre el estado de la aptitud y la salud en Estados Unidos hoy en día, y lo que nosotros, como ciudadanos responsables, debemos hacer. Quiero que se detenga y piense por un momento. ¿Cómo determina usted su estado físico y su nivel de bienestar actuales? ¿Su médico habitual le pregunta cada vez que va si cree que está en forma y bien? Probablemente no. Tampoco le da ningún método para determinar el estado por su cuenta. Los centros de fitness abundan en este país, y la mayoría cuentan con asesores que pueden comprobar su nivel de forma física. ¿Y su nivel de bienestar? ¿Son lo mismo? No son uno y el mismo, sin embargo, dependen en gran medida el uno del otro para mantenerte sano.

Los términos se utilizan a menudo de forma intercambiable. Muy a menudo, alguien hablará de su salud, cuando en realidad se está refiriendo a una cuestión de fitness. Entonces se encontrarán conversaciones en las que se utiliza la palabra bienestar para hablar de un tema de salud. Como estos temas son todavía nuevos en lo que respecta al público participante, seguirá habiendo confusión en cuanto al uso adecuado de cada término. No es tan importante que utilicemos el término correcto, sino que adoptemos un papel activo en nuestro bienestar, nuestra forma física y nuestra salud en general.

Lo mismo ocurre al considerar nuestra calidad de vida, ¿qué papel juega nuestra salud y bienestar general en la calidad de nuestra vida?

La calidad de vida: ¿es importante la salud?

Por supuesto, todas las personas responsables deberían dedicar tiempo a educarse a sí mismas, y a sus hijos, sobre los beneficios de una alimentación sana. Aprender a comer para toda la vida de forma saludable es una de las mejores garantías para una vida larga y satisfactoria. La calidad de nuestras vidas es tan importante como la cantidad para la mayoría de las personas, pero debido a las enfermedades debilitantes, a menudo nos vemos obligados a tomar una decisión y elegir entre calidad y cantidad.

Gracias a los avances de la medicina moderna, la vida media de una persona supera ya los setenta años. Si te paras a pensar, es mucho tiempo para andar por esta tierra. Sin embargo, junto con los maravillosos aumentos de la esperanza de vida, han aparecido los efectos perjudiciales de la alimentación excesiva y poco saludable. Parece que mientras avanzamos en un área, retrocedemos en otras.

El tema de la obesidad pone en primer plano este debate, ¿qué tipo de calidad de vida puede tener alguien que apenas puede caminar debido a su peso? La primera pregunta que siempre me hago es ¿cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Cómo hemos pasado de ser una de las naciones con mejor estado físico a regodearnos en nuestro peso? Creo que la respuesta está en nuestra falta de educación sobre el proceso de aumento de peso, y en la falta de preocupación por que nuestros hijos aprendan a comer y hacer ejercicio correctamente.

Hoy en día, debemos determinar la cantidad de alimentos que necesitamos, la cantidad de ejercicio físico que necesitamos y la mejor manera de lograr esos fines. Las necesidades calóricas, nutricionales y físicas, y la educación sobre esas necesidades, es una información que todos deberíamos entender, al menos en lo que se refiere a nuestro yo individual. Si acude a su médico local, a la biblioteca o al centro de fitness, hay una gran cantidad de información disponible para ayudar a educar y a tomar buenas decisiones en materia de salud, sea cual sea el grupo de edad.

La pregunta planteada en el título de este artículo, tendría un rotundo SÍ como respuesta. La vida que elijas llevar, no importa cuál sea tu campo de interés, tu nivel de educación o tu nivel de ingresos, tu vida se ve tremendamente afectada por tu salud. Mantener tu salud es una de las cosas más importantes que puedes hacer como individuo para disfrutar del tiempo que tienes en esta tierra. También es una de las cosas más importantes que puede hacer por su familia. A medida que envejecemos y aumenta nuestra esperanza de vida, ¿queremos convertirnos en una carga para nuestros hijos? ¿O queremos que el tiempo que pasemos con nuestros hijos en nuestros años de jubilación sea algo que hayamos disfrutado nosotros y ellos?

Hay tantas cosas que hacer en la vida que nos permiten disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. Todas estas opciones pueden verse truncadas si no nos hemos tomado el tiempo de cuidarnos.

La calidad es tan importante como la cantidad. Educar sobre las opciones saludables que podemos tomar, tomar las decisiones correctas en materia de salud y luego vivir la vida al máximo debería ser el objetivo final de toda persona viva.

Hablando de educación, antes de poder tomar decisiones realmente eficaces, debemos tener una comprensión completa del tema en cuestión.

Terminología del bienestar

Hoy en día hay muchas palabras asociadas al bienestar. Muchos de esos términos son nuevos para los lectores, y algunos de los términos son intercambiables entre fitness, bienestar y salud. Así que vamos a dedicar un minuto a explicar algunos de los términos que puede ver de vez en cuando.

El bienestar en sí mismo se define como la condición de buena salud física y mental, especialmente cuando se mantiene mediante una dieta, ejercicio y hábitos adecuados.

La meditación, un ejercicio que se recomienda a todo el mundo, pero especialmente a quienes llevan un estilo de vida agitado y estresante, se define como un compromiso con la contemplación, especialmente de naturaleza espiritual o devocional. Se ha demostrado que la meditación es un método eficaz para reducir la presión arterial, aliviar el estrés y promover la buena salud en general, simplemente reflexionando sobre nuestro día y encontrando la felicidad dentro de nosotros mismos.

El fitness se refiere a la condición de nuestro cuerpo físico y el fitness mental se refiere, por supuesto, a nuestro estado mental. A menudo nos unimos y participamos en centros de fitness que ofrecen entrenadores personales y equipos de fitness fijos. Hay numerosos equipos disponibles que realizan muchos ejercicios diferentes para tratar áreas específicas del cuerpo. El mejor momento para conocer estos equipos es durante la sesión de orientación del centro de fitness que hayas elegido.

El ejercicio abarca mucho terreno. Hay tantas formas de ejercicio que sólo podemos tratar de cubrir algunos de los programas más populares y bien definidos. Hay programas aeróbicos que se centran en el ritmo cardíaco y la salud cardiovascular. Hay ejercicios aeróbicos en el agua que también se centran en la salud del corazón. El entrenamiento con pesas y los pesos libres se utilizan para aumentar la masa muscular y esculpir el cuerpo. Caminar es uno de los mejores ejercicios disponibles, ya que no sacude nuestro cuerpo, sino que utiliza todas las partes para tonificar y aumentar el ritmo cardíaco. Correr, nadar, trotar y esquiar son formas de ejercicio, pero no se recomiendan para los principiantes.

Sus necesidades nutricionales se refieren a los suplementos físicos de vitaminas, minerales y calorías que necesita para mantener una salud física óptima. En estos momentos se está debatiendo mucho sobre este tema, ya que nuestra nación se enfrenta a problemas de obesidad de proporciones epidémicas.

Las terapias alternativas se refieren a las opciones de medicina alternativa como la quiropráctica, la acupuntura, las curas con hierbas y la medicina holística. De los ejemplos citados aquí, la quiropráctica y la acupuntura están siendo más aceptadas como complementos de la forma tradicional de la medicina occidental. A menudo se realizan estudios que apoyan la evidencia de que la atención quiropráctica y la acupuntura son formas eficaces de medicina.

La limpieza y la curación a base de hierbas son términos utilizados por muchos de los curanderos naturales para describir lo que la ingestión de ciertas combinaciones de hierbas puede proporcionar al cuerpo en el esfuerzo por devolverle una salud óptima, o para mantener una salud óptima.

Hoy en día, el bienestar se utiliza no sólo en relación con la salud y la forma física, sino también con el bienestar de la mente, el cuerpo y el espíritu. Hay un movimiento cada vez mayor entre los ciudadanos conscientes de la salud, que el bienestar debe incluir no sólo nuestro ser físico,

sino nuestra salud mental y espiritual. La única forma verdadera de bienestar debe incluir a toda la persona.

¿Qué nos hace estar bien?

El bienestar se refiere a la condición de buena salud física y mental, especialmente cuando se mantiene mediante una dieta, ejercicio y hábitos adecuados. La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios. Pero, ¿qué es lo que nos hace estar bien?

El primer lugar para comenzar sería con el examen de sus hábitos alimenticios. Dado que somos un producto de lo que comemos, si nuestros hábitos alimenticios no son saludables, o no nos proporcionan la nutrición que necesitamos, no vamos a ser individuos sanos al final del proceso. ¿Se
¿Ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita? ¿Complementa sus vitaminas y minerales para asegurarse de que recibe las cantidades diarias recomendadas? Si no está haciendo las más básico de los esfuerzos para cuidar de sus necesidades nutricionales, usted no es un individuo sano.

A continuación, es posible que desee examinar sus hábitos de ejercicio, si los hay. Si no hay ninguna rutina de ejercicio que examinar, no hay bienestar. Todo el mundo, independientemente de su edad, se beneficia del ejercicio. Tanto si se trata de actividades de ejercicio organizadas, como de pesas libres, o simplemente de establecer una rutina personal, el ejercicio es una excelente herramienta de bienestar. Mantiene nuestro cuerpo acondicionado, nuestra agudeza mental trabajando a toda velocidad y, gracias al aspecto físico, obtenemos un impulso para nuestra salud cardiovascular, una quema extra de calorías y más oxígeno para esas células.

Ser capaces de lidiar y manejar el estrés diario de la vida nos mantiene bien. Asegurarse de que nos tomamos el tiempo necesario para satisfacer nuestras necesidades de alivio del estrés, como tiempo de inactividad, tiempo de terapia, tiempo de masaje, o simplemente tomarse el tiempo para un buen baño caliente. El cuerpo tiende a retener el estrés en los músculos de los hombros y la espalda. Tomarse el tiempo para relajarse, hacer ejercicios de relajación y
Combina esto con el ejercicio físico para todo el cuerpo, y no deberías tener ningún problema para mantener un estado de bienestar.

Nuestros hábitos personales nos mantienen bien o nos impiden estar bien. Si fumas, beber, o perder el sueño en exceso no eres el individuo sano que podrías ser. Fumar, beber y perder el sueño van en detrimento nuestro, y hace falta una disciplina extrema para dejarlo. Fumar llena nuestro cuerpo de carcinógenos, y trabaja para mantenernos cansados y letárgicos.

Dedicar un tiempo adecuado a todas las áreas de nuestras necesidades físicas, desde nuestras necesidades de ingesta nutricional, hasta nuestras necesidades de acondicionamiento físico, pasando por la necesidad de tiempo libre, contribuye a nuestro nivel de bienestar. La forma en que asignamos el tiempo a estas necesidades y las decisiones que tomamos para satisfacerlas nos mantienen sanos.

Son tantas las ocasiones en las que nos detenemos y cuestionamos nuestros esfuerzos por mantener una salud óptima, que normalmente ni siquiera nos tomamos la molestia de empezar el examen. Pero es beneficioso para nuestra salud general, la calidad y la cantidad de nuestra vida, hacer todos los esfuerzos para estar bien, sanos, individuos.

Bienestar

Cada día coges las revistas y te bombardean con información sobre salud y fitness. Anuncios y artículos que están diseñados para impartir información muy necesaria para el lector sobre el estado de la aptitud y la salud en Estados Unidos hoy en día, y lo que nosotros, como ciudadanos responsables, debemos hacer. Quiero que se detenga y piense por un momento. ¿Cómo determina usted su estado físico y su nivel de bienestar actuales? ¿Su médico habitual le pregunta cada vez que va si cree que está en forma y bien? Probablemente no. Tampoco le da ningún método para determinar el estado por su cuenta. Los centros de fitness abundan en este país, y la mayoría cuentan con asesores que pueden comprobar su nivel de forma física. ¿Y su nivel de bienestar? ¿Son lo mismo? No son uno y el mismo, sin embargo, dependen en gran medida el uno del otro para mantenerte sano.

Estar en forma y estar bien son condiciones totalmente diferentes. Su grado de bienestar depende de su sistema inmunitario y de las vitaminas, los suplementos y la nutrición que proporcione a su sistema inmunitario. Las personas en forma a veces pueden estar mal. Y las personas que están bien a veces pueden no estar en forma. Sin embargo, cuando se combinan las dos cosas y se utilizan principios sólidos basados en la vida limpia, el ejercicio y la alimentación saludable, se alcanza un estado de equilibrio en el que se está tanto en forma como en bienestar.

La mayoría de las personas no se toman el tiempo necesario para comprender completamente las ventajas de estar en forma y estar bien. Leemos y absorbemos la información que se nos da a través de los medios de comunicación y las organizaciones de salud, sin plantearnos nunca si estamos recibiendo toda la información que necesitamos, o simplemente la parte que es rentable ver u oír. Los gimnasios necesitan sus cuotas mensuales para seguir funcionando. No se preocupan realmente por el estado de su sistema inmunológico. La aptitud física es una condición del cuerpo solamente. Los hospitales y los médicos te necesitan como paciente para seguir funcionando; quieren que sepas que tienes que estar en forma y bien, pero a menudo dejan de lado piezas importantes que afectan a tu bienestar y, por tanto, a tu capacidad de estar en forma.

¿Qué pasa con los hábitos alimenticios? ¿Y las vitaminas? ¿Qué papel desempeña nuestra ingesta diaria en nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra forma física? Más de lo que te han hecho creer o entender. La capacidad del cuerpo para mantenerse bien en condiciones que no sean las ideales es un resultado directo de la nutrición recibida a diario. La capacidad de la mente para mantenerse bien es, de nuevo, un resultado directo de nuestra ingesta nutricional. Por ejemplo, el cerebro humano no se desarrolla bien sin el aporte necesario de proteínas en nuestra dieta diaria. Sin proteínas, no hay inteligencia. Si no hay inteligencia, no se puede alcanzar ninguno de los otros estados.

Nuestra aportación espiritual es un factor determinante a la hora de establecer nuestro nivel de bienestar. Todos necesitamos el beneficio de la reflexión espiritual, como una forma de limpiarnos de las toxinas de nuestra vida diaria. La espiritualidad es una forma de asegurarnos la renovación y el renacimiento de nosotros mismos como seres humanos solidarios. El bienestar abarca nuestro estado de ser, mente y salud. Es una condición de la totalidad. El bienestar es una condición de la mente, el cuerpo y el alma.

Información sobre el bienestar

¿Qué es el bienestar y dónde podemos aprenderlo? El bienestar se define como nuestra buena salud en general, y la condición que se mantiene gracias a unos hábitos de alimentación y de ejercicio físico saludables. Hay tantos lugares a los que acudir para obtener información sobre el bienestar que sería imposible abarcar toda la posibilidades en un solo artículo. Sin embargo, cubriremos los lugares más comunes en los que buscar, y dejaremos que el lector siga a partir de ahí.

Las principales fuentes de información sobre el bienestar están al alcance de todos, en cualquier lugar. Las bibliotecas, Internet, tu instructor de fitness y tus profesores de salud son todas vías viables de fuentes de información. La biblioteca contiene más información sobre salud y bienestar de la que podrías leer en un año. Hay revistas, publicaciones periódicas, revistas médicas y todo tipo de libros sobre formas de ponerse en forma, de mantener la forma física o de participar en actividades de fitness. Hay fuentes de información que explican los beneficios de estar bien, los beneficios físicos, los beneficios mentales, los beneficios sociales y los beneficios emocionales y de autoestima.

La biblioteca también suele tener información de vídeo y audio disponible sobre casi cualquier tema cubierto por el material de lectura. Incluso pueden tener cintas de bienestar disponibles para su visualización. A menudo, la biblioteca ofrece a las personas con bajos ingresos la oportunidad de acceder a materiales que de otro modo no estarían disponibles. Las cintas de vídeo y audio son ejemplos de esta oportunidad.

Internet abre más ventanas al bienestar que la biblioteca, ya que es una compilación de muchas bibliotecas, artículos de prensa, periódicos y aportaciones individuales. Sólo hay que teclear la palabra bienestar en uno de los motores de búsqueda disponibles y, de repente, tienes más fuentes de información de las que puedes investigar. Los motores de búsqueda suelen devolver la información por orden de relevancia real con respecto a las palabras buscadas. Así que téngalo en cuenta cuando busque. Las primeras páginas contendrán la información más relevante sobre el bienestar. Podrás localizar información sobre el bienestar, programas locales de bienestar e instructores especializados en evaluaciones individuales de bienestar y planes de consecución personal.

El instructor de educación física y los profesores de salud de su escuela son fuentes inestimables de información sobre el bienestar, ya que tienen una formación en salud y bienestar. Están al tanto de las fuentes fiables más buscadas sobre los beneficios reales del bienestar. Muchos de los artículos que encontrarás, y mucha de la información que leerás, no es 100% precisa, pregunta a un profesor, o instructor realmente involucrado en programas de bienestar, y vas a recibir una información mucho más precisa

Su gobierno federal publica cantidades ingentes de información sobre la salud y el bienestar en este país, desde muchas perspectivas diferentes. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es el responsable de determinar nuestras cantidades diarias recomendadas, y como tal, acumula mucha información sobre los programas de bienestar, el estado de bienestar físico y mental en los Estados Unidos, y lo bien que participamos en los programas de bienestar.

¿Cómo evaluamos el bienestar?

El bienestar del cuerpo se produce cuando todos los procesos corporales, físicos y mentales, funcionan al máximo nivel. ¿Qué se necesita para lograr un bienestar corporal completo? Requiere algo más que ir al gimnasio o dar un paseo por el parque.

Para evaluar nuestro estado de bienestar, debemos establecer los objetivos que conseguimos al estar bien. Hacemos que nuestra vida se enriquezca y sea más fácil de vivir. Somos capaces de cosechar los beneficios de los planes de dieta y ejercicio bien pensados durante muchos años de nuestra vida, sólo porque nos hemos tomado el tiempo de mantenernos bien y en forma.

Su sistema inmunológico es un signo revelador de su estado de bienestar y uno de los beneficios reales de un sistema inmunológico sano y saludable es la prolongación de la aparición de muchas enfermedades relacionadas con la edad. Afecciones como la degeneración macular, el Alzheimer, los accidentes cerebrovasculares, los ataques cardíacos y la sensación general de buena salud dependen de un sistema inmunitario sano.

Nuestra capacidad para continuar con una rutina normal muchos años después de la edad aceptada para la jubilación es un objetivo que se consigue manteniendo un estado de bienestar. Para muchas personas mayores, su trabajo se convierte en una auténtica fuente de disfrute. El trabajo ya no aparece como el ladrón de nuestro tiempo libre, sino que se convierte en un viejo amigo al que estamos acostumbrados a visitar. Puede convertirse en un motivo para seguir levantándose y seguir adelante con nuestro día. En cualquier caso, nuestra capacidad para seguir participando es un beneficio directo de nuestro estado de bienestar y de nuestra buena salud.

Al evaluar nuestros objetivos de bienestar y nuestro estado de ánimo, la capacidad mental para seguir aprendiendo, enseñando y experimentando es una prioridad absoluta. La agudeza mental proviene del uso continuado de la mente para aprender, comunicar y pensar. El beneficio de conservar esos recursos se siente incluso durante más tiempo que el beneficio del bienestar físico.

¿Y qué hay de los beneficios físicos del bienestar continuado? La tranquilidad de saber que tu cuerpo está en plena forma, preparado para afrontar lo que venga, es algo que no tiene precio. Poder comprobar que has pasado el día de forma inteligente y que has invertido en ti mismo es un verdadero logro. Los beneficios que se obtienen al añadir sólo 20 minutos de ejercicio a la rutina diaria son increíbles. Puedo atestiguar el tremendo aumento de energía, como participante en caminar para hacer ejercicio. Perdí un total de 74 libras en un año, simplemente añadiendo el caminar a mi rutina. Había estado a dieta durante casi dos meses, con muy pocos resultados. Mi médico me sugirió que caminara, y nunca me había impresionado tanto. Mis niveles de energía se triplicaron antes de comenzar el programa de ejercicios. El aumento de los niveles de energía es uno de los mayores beneficios de un cuerpo sano y en forma.

El bienestar continuo y la evaluación de nuestro nivel de bienestar es una responsabilidad de por vida.

Si utilizamos nuestros recursos sabiamente y nos educamos sobre las cosas que nuestro cuerpo necesita para

Mantener el bienestar, a lo largo de nuestra vida, no es algo difícil de conseguir. Los beneficios del bienestar continuado se cosecharán en nuestros últimos años. Considérelo como una inversión que hace, no de dólares y centavos, sino de tiempo y educación. El rendimiento de su inversión no se puede comparar con ninguna otra receta disponible.

¿Cuáles son sus necesidades de bienestar?

A medida que avanzamos en nuestra ajetreada vida, no solemos pensar en nuestras necesidades de bienestar. De hecho, probablemente hasta que lea el título de este artículo, ni siquiera se le haya pasado por la cabeza. Pero incluso cuando estamos bien, tenemos necesidades que nos ayudan a mantener ese bienestar. ¿Has pensado alguna vez en cuáles son esas necesidades?

Su grado de bienestar depende de su sistema inmunitario y de las vitaminas, los suplementos y la nutrición que proporcione a su sistema inmunitario. La nutrición viene en forma de nuestra ingesta diaria de alimentos nuestros hábitos alimenticios determinan el valor de nuestra ingesta nutricional diaria.

¿Y las vitaminas? ¿Qué papel desempeñan las vitaminas y los minerales en nuestras necesidades de bienestar? Más de lo que algunos de ustedes han creído o entendido. La capacidad del cuerpo para mantenerse bien en condiciones que no sean las ideales es un resultado directo de la nutrición recibida a diario.

base. La capacidad de la mente para mantenerse bien es, de nuevo, un resultado directo de nuestra ingesta nutricional. Sin embargo, cuando se utilizan principios sólidos basados en la vida limpia, el ejercicio y la alimentación saludable, se alcanza un estado de equilibrio en el que se satisfacen las necesidades de bienestar nutricional

¿Qué pasa con las necesidades preventivas de nuestro cuerpo físico? La medicina alternativa, la medicina holística y la meditación abordan diferentes áreas de mantenimiento preventivo para nuestra salud física.

No solemos pensar en el quiropráctico hasta que alguna parte de nuestro cuerpo no funciona como debería, casi siempre la espalda. ¿Pero qué pasa con el cuidado quiropráctico para el individuo sano? ¿Es un beneficio para la persona sana, visitar a un quiropráctico cuando realmente no hay nada malo? Por supuesto que sí. beneficio y he aquí por qué.

La naturaleza misma del cuidado quiropráctico es la creencia en las propias propiedades curativas del cuerpo.

A menudo, podemos tener pequeños problemas en una zona de nuestro cuerpo y no darnos cuenta hasta que el efecto se siente de una manera mucho más grande, en otra parte.

La práctica de la atención quiropráctica se centra en la relación entre la columna vertebral y el sistema nervioso. La columna vertebral es la estructura y el sistema nervioso es la función. La quiropráctica cree que estos dos sistemas trabajan al unísono para mantener y luego restaurar la salud de su cuerpo.

La acupuntura es el fundamento básico de la Medicina Tradicional China y se basa en la creencia de que existen dos fuerzas opuestas e inseparables dentro de nuestro cuerpo. Se conocen como el Yin y el Yang de toda la persona. El yin representa el principio frío, lento o pasivo, y el yang representa el principio caliente, excitado o activo. Un estado saludable se consigue manteniendo un estado de equilibrio del yin y el yang. Esto se consigue a través de las vías vitales o meridianos que permiten el flujo de qi, o energía vital. El flujo de energía vital se produce a lo largo de unas vías conocidas como meridianos. Estos meridianos conectan más de 2.000 puntos de acupuntura a lo largo del cuerpo. Hay 12 meridianos principales y 8 meridianos secundarios. Aunque la medicina occidental tradicional no entiende del todo cómo funciona la acupuntura, la prueba de que funciona se ha demostrado en varios estudios realizados por centros médicos occidentales.

La meditación es la otra forma de mantenimiento preventivo que necesitamos para mantener nuestro bienestar general. La meditación es el mantenimiento preventivo de la mente. La meditación nos da la oportunidad de reflexionar sobre nuestro interior. Para escuchar esa pequeña voz interior que se supone que ayuda a guiar y dirigir nuestros procesos mentales, pero que en la existencia moderna, a menudo se ahoga debido a la excesiva contaminación acústica.

El bienestar del cuerpo

El bienestar se refiere a la condición de buena salud física y mental, especialmente cuando se mantiene mediante una dieta, ejercicio y hábitos adecuados. La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos de la vida diaria.

El bienestar del cuerpo se produce cuando todos los procesos corporales, físicos y mentales, funcionan al máximo nivel. ¿Qué se necesita para lograr un bienestar corporal completo? Requiere algo más que ir al gimnasio o dar un paseo por el parque.

Son muchos los factores que entran en juego cuando consideramos el bienestar de nuestro cuerpo. La ingesta diaria de alimentos, vitaminas y agua son necesidades absolutas, y la mayoría de las veces son los elementos en los que se piensa.

¿Y el acondicionamiento de nuestro cuerpo para afrontar la vida de cada día?

¿Tiene el ejercicio físico algo que ver con el bienestar de nuestro cuerpo?

Absolutamente. Porque una condición sin tener en cuenta la otra, no es un todo completo. El cuerpo incluye todos nuestros procesos físicos, nuestra mente y nuestro ser físico como un todo. Cuando pensamos en el bienestar del cuerpo, la mayoría de las veces contemplamos nuestra condición física en lo que respecta a nuestras necesidades cardiovasculares y nuestro peso. Pero nuestro cuerpo es mucho más que un corazón y una bonita figura. ¿Qué pasa con el resto de nuestros órganos? ¿Están bien? ¿Cómo mantenemos el bienestar de la totalidad? Haciendo ejercicio físico diario que beneficie al cuerpo en su conjunto, tomándonos tiempo para descansar y restaurar lo que se ha agotado de nuestro cuerpo en el transcurso del día, y asegurándonos de suministrar adecuadamente a todo nuestro cuerpo la nutrición necesaria para un funcionamiento saludable.

Si utilizamos nuestros recursos sabiamente y nos educamos sobre las cosas que nuestro cuerpo necesita para mantener el bienestar, a lo largo de nuestra vida, no es algo difícil de conseguir. Pero no se puede maltratar el cuerpo durante años y luego esperar resultados inmediatos al tratar de alcanzar un bienestar general. No se enfermó de la noche a la mañana, y no volverá a estar bien tan rápidamente.

La atención adecuada a las necesidades físicas de cada parte del cuerpo tiene como resultado el bienestar del conjunto. Cada parte de tu cuerpo físico existe para trabajar al unísono con otra parte del cuerpo. Se necesitan dos manos para el funcionamiento óptimo de las extremidades, dos pies, dos ojos, etc.

El cuerpo físico está diseñado para funcionar mejor que cualquier máquina inventada hasta la fecha. Es más complejo y potente que cualquier equipo que tengamos en el mercado. Soporta más abusos de lo que se puede creer, y sigue funcionando, incluso sin que se cumplan los requisitos diarios, durante varios días. Es una máquina fascinante, como máquinas. Pero es un templo aún más fascinante, cuando elegimos cuidar de nuestros cuerpos como los templos que realmente son. Albergan nuestra mente y nuestra alma, y cuando el cuerpo está bien, hace un trabajo tremendo para satisfacer nuestras necesidades.

El bienestar del espíritu

El bienestar del espíritu se refiere a nuestra capacidad para hacer frente a las tensiones y presiones cotidianas de nuestra vida. Muy a menudo, la capacidad de hacer frente nos abruma, y si no dedicamos suficiente tiempo al bienestar del espíritu, o del alma, perdemos nuestra capacidad de funcionar correctamente.

Hoy, la prueba de esa incapacidad existe en forma de ataques de ansiedad. Los ataques pueden ser desde extremadamente leves hasta increíblemente graves. ¿Qué nos ocurre cuando sufrimos ataques de ansiedad? Nuestro sistema entra en una forma de shock. Me refiero a una especie de "shock del alma"; no hay nada malo físicamente que deba causar que nos enfermemos, y no hay nada malo mentalmente que deba causar que experimentemos el pánico; es dentro de nuestro espíritu que hemos perdido el control.

Esta pérdida de control puede ser momentánea o durar años. La parte más debilitante del proceso es la incapacidad de funcionar incluso en las rutinas más habituales. Los viajes cortos a la tienda de comestibles se vuelven imposibles, debido al pánico que crean en la persona.

Tras haber experimentado estos ataques de pánico durante un breve periodo de tiempo, puedo dar fe de su realidad. Es un acontecimiento aterrador que sólo sirve para aumentar el pánico. La persona que experimenta estos ataques siente que ha perdido el control sobre su capacidad de funcionamiento. No pueden cumplir con los plazos; no son capaces de mantener a su familia, hay una gran cantidad de razones que nos hacen llegar al lugar de la pérdida de control.

Creo que el ritmo frenético de la vida en este siglo 21st sólo sirve para aumentar la necesidad de dar a nuestro espíritu, a nuestra alma, a nuestra voz interior una oportunidad de ser escuchada. Ahogamos cualquier oportunidad de conectar con nosotros mismos durante el transcurso de nuestro día, porque lo programamos todo, hacemos varias cosas a la vez y no dejamos tiempo libre para una conversación con nuestro yo. Es imposible escuchar tus necesidades interiores si estás hablando por teléfono, escuchando la radio o interactuando con tus hijos.

Al mismo tiempo que esta era nos ha arrebatado cualquier posibilidad de satisfacer nuestras necesidades espirituales, también nos ha proporcionado más oportunidades para un tiempo de inactividad planificado. Disponemos de clínicas de audio, vídeo e incluso de masajes que nos ofrecen la posibilidad de bajar el ritmo y conectar con nuestro interior. Nunca antes ha habido tanto disponible para ayudarnos a nosotros mismos. ¿Cuál es el obstáculo? El mayor perjuicio es nuestra falta de disciplina y devoción por nuestra propia salud y bienestar. Lo que tendemos a olvidar en esta época de hazañas sobrehumanas es que la única manera de mantener a la persona sobrehumana es mantenerla bien en todos sus aspectos.

El bienestar llega a través del esfuerzo concentrado, la disciplina y la devoción, a nuestro cuerpo, mente y alma. El bienestar de nuestro espíritu o alma afecta a todas las demás partes de nuestra persona, como se evidencia en la presencia de ataques de pánico, colapsos mentales y la incapacidad de hacer frente a los problemas. La necesidad de atender a nuestras necesidades de bienestar debería añadirse a nuestra lista diaria de "cosas por hacer", de modo que programemos tiempo suficiente para nosotros mismos.

El bienestar de la mente

Nuestra aportación espiritual es un factor determinante a la hora de establecer nuestro nivel de bienestar. Todos necesitamos el beneficio de la reflexión espiritual, como una forma de limpiarnos de las toxinas de nuestra vida diaria. La espiritualidad es una forma de asegurarnos la renovación y el renacimiento de nosotros mismos como seres humanos solidarios. El bienestar abarca nuestro estado de ser, mente y salud. Es una condición de la totalidad. El bienestar es una condición de la mente, el cuerpo y el alma.

La meditación es un mantenimiento preventivo de la mente. La meditación nos da la oportunidad de reflexionar sobre nuestro interior. Para escuchar esa pequeña voz interior que se supone que ayuda a guiar y dirigir nuestros procesos mentales, pero que en la existencia moderna, a menudo se ahoga debido a la excesiva contaminación acústica.

Nuestra espiritualidad y las prácticas de meditación son las herramientas que tenemos a nuestra disposición para mantener nuestra mente tan bien como mantenemos nuestro cuerpo. La mente es una máquina complicada y versátil, pero puede se agota y no puede funcionar correctamente, si no nos tomamos el tiempo de mantenerlo bien y cuidado.

Nuestra mente tiene distintos niveles de funcionamiento, conocidos como ondas cerebrales. A medida que pasamos por las diferentes etapas de nuestro día, entramos en varias etapas de actividad de las ondas cerebrales. El cerebro utiliza esta herramienta como una forma de darnos tiempo para descansar nuestra mente ocupada, y hacer frente a todas las piezas de información que hemos recibido, una forma de "archivo mental" para el día.

Cuando no damos el tiempo adecuado a estos procesos, o simplemente no descansamos lo suficiente, nuestra mente no puede mantener su estado de bienestar, al igual que nuestro cuerpo no es capaz de estar bien si no tiene la oportunidad de descansar y reponerse.

La medicina alternativa moderna y los sanadores holísticos creen en el poder de la energía que fluye por nuestro cuerpo; esta energía también irradia desde nuestra mente. Se cree que es el principal medio de transporte del sistema nervioso de nuestro cuerpo para llevar a cabo la comunicación.

Las técnicas de respiración, la música, los aromas y la terapia con velas son formas de aprovechar las oportunidades para reflexionar sobre nuestro día, permitir que nuestra mente descanse y se reponga para su uso posterior.

Debemos recordar, en el transcurso de nuestra rutina diaria, dedicar tiempo a mantener el bienestar mental, al igual que nos esforzamos por mantener el bienestar físico. Lo bueno de todo este proceso es que, mientras realizamos estas tareas, a menudo las oportunidades de conservación y cuidado son intercambiables. Podemos ayudar a calmar nuestra mente mientras damos nuestro paseo de veinte minutos. O tenemos la oportunidad de fortalecer los músculos mientras meditamos.

A menudo, la mera oportunidad de escuchar música permite a nuestra mente la oportunidad que necesita para relajarse y reagruparse. No siempre es en las ocasiones más formales cuando encontramos una oportunidad disponible para reflexionar y escuchar esa voz interior. Puede ser en mitad del día, con el viento en el pelo y la radio a todo volumen.

Beneficios de la meditación para el bienestar propio

La meditación, un ejercicio que se recomienda a todo el mundo, pero especialmente a los que llevamos un estilo de vida ajetreado y estresante, se define como un compromiso con la contemplación, especialmente de naturaleza espiritual o devocional. Se ha demostrado que la

meditación alivia el estrés y favorece la salud en general, simplemente reflexionando sobre nuestro día y encontrando la felicidad en nuestro interior. Este y otros ejercicios mentales nos ayudan a mantener nuestra mente en forma y a funcionar a niveles de máximo rendimiento. Pero hasta los últimos veinte años, la meditación era algo que el mundo occidental desconocía. ¿Es necesaria para nuestra salud? ¿O simplemente hemos creado una nueva moda para llenar las horas vacías de nuestro día?

Nuestra mente tiene distintos niveles de funcionamiento, conocidos como ondas cerebrales. A medida que pasamos por las diferentes etapas de nuestro día, entramos en varias etapas de actividad de las ondas cerebrales. El cerebro utiliza esta herramienta como una forma de darnos tiempo para descansar nuestra mente ocupada, y hacer frente a todas las piezas de información que hemos recibido, una forma de "archivo mental" para el día.

La medicina alternativa moderna y los sanadores holísticos creen en el poder de la energía que fluye por nuestro cuerpo; esta energía también irradia desde nuestra mente. Se cree que es el principal medio de transporte para que el sistema nervioso de nuestro cuerpo se comunique.

Las técnicas de respiración, la música, los aromas y la terapia con velas son formas de aprovechar las oportunidades para reflexionar sobre nuestro día, permitir que nuestra mente descanse y se reponga para su uso posterior. ¿Pero estos métodos nos mantienen mentalmente en forma? Sí, ayudan a mantenernos mentalmente en forma. Sin embargo, el gran beneficio de la meditación es la capacidad de la mente para transformarse en un vehículo de conciencia superior.

La meditación es una forma de tomar conciencia de que nuestro ser es mucho más que nuestra actividad física. Tenemos mucho más potencial encerrado en nuestra mente, recursos que nunca aprovechamos hasta que tenemos la oportunidad de aquietar la mente, silenciar nuestro entorno y abrir la puerta a las posibilidades que no examinamos en el día a día.

En nuestro estado de meditación, los pensamientos que nunca tienen la oportunidad de ser escuchados durante el ajetreo del día tienen la oportunidad de presentarse y ser escuchados. Cada paso que damos es un paso en alguna dirección para nuestra vida. La oportunidad de establecer nuestro propio destino, de desarrollar nuestra manifestación de lo que creemos que debe ser nuestra vida, es la oportunidad que nos brinda la meditación. Todas las acciones que hemos realizado comenzaron como un pensamiento. Luego, el pensamiento fue llevado a la realidad por nuestra acción sobre ese pensamiento. Así que somos capaces de producir nuevos pensamientos y nuevas posibilidades, en este tiempo de reflexión tranquila.

Es en estos pequeños momentos de creatividad y funcionamiento consciente superior que nuestra mente se cura del estrés de las actividades cotidianas, y mantiene un nivel real de salud operación. Nuestra mente es como nuestro cuerpo, no tenemos que parecer insanos para estarlo, y tarde o temprano, las enfermedades se manifiestan.

¿Necesitamos la meditación?

La meditación, un ejercicio que se recomienda a todo el mundo, pero especialmente a los que llevamos un estilo de vida ajetreado y estresante, se define como un compromiso con la contemplación, especialmente de naturaleza espiritual o devocional. Se ha demostrado que la meditación alivia el estrés y favorece la salud en general, simplemente reflexionando sobre nuestro día y encontrando la felicidad en nuestro interior. Este y otros ejercicios mentales nos ayudan a mantener nuestra mente en forma y a funcionar a niveles de máximo rendimiento. Pero hasta los últimos veinte años, la meditación era algo que el mundo occidental desconocía. ¿Es necesaria para nuestra salud? ¿O simplemente hemos creado una nueva moda para llenar las horas vacías de nuestro día?

Bueno, las horas vacías no existen para la mayoría de nosotros y, francamente, sin la oportunidad de reflexionar y relajarme, muy posiblemente me volvería completamente loco. Nuestra espiritualidad y las prácticas de meditación son las herramientas que tenemos a nuestra disposición para mantener nuestra mente tan en forma como mantenemos nuestro cuerpo. La

mente es una máquina complicada y versátil, pero puede verse abrumada e incapaz de funcionar correctamente, si no nos tomamos el tiempo de mantenerla cuidada.

Nuestra mente tiene distintos niveles de funcionamiento, conocidos como ondas cerebrales. A medida que pasamos por las diferentes etapas de nuestro día, entramos en varias etapas de actividad de las ondas cerebrales. El cerebro utiliza esta

como una forma de darnos tiempo para descansar nuestra mente ocupada, y hacer frente a todas las piezas de información que hemos recibido, una especie de "archivo mental" para el día.

La medicina alternativa moderna y los sanadores holísticos creen en el poder de la energía que fluye por nuestro cuerpo; esta energía también irradia desde nuestra mente. Se cree que es el principal medio de transporte para que el sistema nervioso de nuestro cuerpo se comunique.

Las técnicas de respiración, la música, los aromas y la terapia con velas son formas de aprovechar las oportunidades para reflexionar sobre nuestro día, permitir que nuestra mente descanse y se reponga para su uso posterior. ¿Pero estos métodos nos mantienen mentalmente en forma? Sí, ayudan a mantenernos mentalmente en forma. Sin embargo, el gran beneficio de la meditación es la capacidad de la mente para transformarse en un vehículo de conciencia superior.

La meditación es una forma de tomar conciencia de que nuestro ser es mucho más que nuestra actividad física. Tenemos mucho más potencial encerrado en nuestra mente, recursos que nunca aprovechamos hasta que tenemos la oportunidad de aquietar la mente, silenciar nuestro entorno y abrir la puerta a las posibilidades que no examinamos en el día a día.

En nuestro estado de meditación, los pensamientos que nunca tienen la oportunidad de ser escuchados durante el ajetreo del día tienen la oportunidad de presentarse y ser escuchados. Cada paso que damos es un paso en alguna dirección para nuestra vida. La oportunidad de establecer nuestro propio destino, de desarrollar nuestra manifestación de lo que creemos que debe ser nuestra vida, es la oportunidad que nos brinda la meditación. Todas las acciones que hemos realizado comenzaron como un pensamiento. Luego, el pensamiento fue llevado a la realidad por nuestra acción sobre ese pensamiento. Así que somos capaces de producir nuevos pensamientos, nuevas posibilidades, en este tiempo de reflexión tranquila.

Reflexión tranquila: ¿Una inyección de B12 para el espíritu?

La medicina alternativa moderna y los sanadores holísticos creen en el poder de la energía que fluye por nuestro cuerpo; esta energía también irradia desde nuestra mente. Se cree que es el principal medio de transporte para que el sistema nervioso de nuestro cuerpo se comunique.

Las técnicas de respiración, la música, los aromas y la terapia con velas son formas de aprovechar las oportunidades para reflexionar sobre nuestro día, permitir que nuestra mente descanse y se reponga para su uso posterior. El gran

Sin embargo, el beneficio de la meditación es la capacidad de la mente para transformarse en un vehículo de conciencia superior. La meditación es una forma de tomar conciencia de que nuestro ser es mucho más que nuestra actividad física. Tenemos mucho más potencial encerrado en nuestra mente, recursos que nunca aprovechamos hasta que tenemos la oportunidad de aquietar la mente, aquietar nuestra

entorno y abrir la puerta a las posibilidades que no examinamos en el día a día. Nuestro espíritu es el verdadero beneficiario de estos momentos de reflexión y meditación en silencio.

Todos los días, una y otra vez, nuestro espíritu se dispararía si se nos diera la oportunidad. Pero muy a menudo, la oportunidad es robada gracias a los problemas siempre apremiantes de las responsabilidades del trabajo, los niños y las responsabilidades del hogar. Por lo general, nuestro espíritu se agota al final del día.

En nuestro estado de meditación, los pensamientos que nunca tienen la oportunidad de ser escuchados durante el ajetreo del día tienen la oportunidad de presentarse y ser

escuchados. Cada paso que damos es un paso en alguna dirección para nuestra vida. La oportunidad de establecer nuestro propio destino, de desarrollar nuestra manifestación de lo que creemos que debe ser nuestra vida, es la oportunidad que nos brinda la meditación. Todas las acciones que hemos realizado comenzaron como un pensamiento. Luego, el pensamiento fue llevado a la realidad por nuestra acción sobre ese pensamiento. Así que somos capaces de producir nuevos pensamientos y nuevas posibilidades, en este tiempo de reflexión tranquila.

Es en estos pequeños momentos de creatividad y funcionamiento consciente superior que nuestra mente se cura del estrés de las actividades cotidianas, y mantiene un nivel real de funcionamiento saludable. Nuestro espíritu tiene la oportunidad de renovarse. Revivir. Como el paciente moribundo que recibe la administración de RCP en la hora final, nuestro espíritu recibe los momentos de soledad que le permiten reagruparse, recuperar esa maravillosa fe en nosotros mismos y en la humanidad. Nuestra mente es como nuestro cuerpo, nosotros

no tiene que parecer poco saludable para estarlo, y tarde o temprano, las enfermedades se manifiestan, a menos que se nos dé la oportunidad de renacer de nuestras creencias básicas. Así es como proporcionamos el alimento necesario para que nuestro espíritu se mantenga sano.

Algunas personas eligen acomodar esto a través del culto comunitario, otras a través de momentos de tranquila soledad en la naturaleza. Otros eligen la renovación a través de la meditación y la oración en silencio. Sea cual sea la actividad que elijamos, lo importante es la renovación de nuestra espiritualidad y nuestra fe en la humanidad.

¿Está usted bien?

El bienestar se refiere a la condición de buena salud física y mental, especialmente cuando se mantiene mediante una dieta, ejercicio y hábitos adecuados. La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios. Pero, ¿sabemos si estamos realmente bien? ¿Cómo lo sabemos?

El primer lugar para comenzar sería con el examen de sus hábitos alimenticios. Dado que somos un producto de lo que comemos, si nuestros hábitos alimenticios no son saludables, o no nos proporcionan la nutrición que necesitamos, no vamos a ser individuos saludables al final del proceso.

¿Ingiere más calorías de las que necesita su cuerpo? ¿Complementa sus vitaminas y minerales para asegurarse de que recibe las cantidades diarias recomendadas? Si no está haciendo los esfuerzos más básicos para atender sus necesidades nutricionales, no es un individuo sano. Puede que no parezcas enfermo, que no tengas ningún síntoma evidente de mala salud, pero no eres el individuo sano que podrías ser.

A continuación, es posible que desee examinar sus hábitos de ejercicio, si los hay. Si no hay ninguna rutina de ejercicio que examinar, no hay bienestar. Todo el mundo, independientemente de su edad, se beneficia del ejercicio. Mantiene nuestro cuerpo acondicionado, nuestra agudeza mental trabajando a toda velocidad, y gracias al aspecto físico, obtenemos un impulso a nuestra salud cardiovascular, una quema extra de calorías, y más oxígeno para esas células!

¿Qué hay de los niveles de estrés en su vida? ¿Trabaja en un entorno con altos niveles de estrés? ¿Su vida personal es una fuente de consuelo o aumenta sus niveles de estrés? ¿Participa en algún tipo de actividad para aliviar el estrés? El estrés es el principal responsable de los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, ya que consigue acelerar el efecto de los verdaderos culpables. El estrés es básicamente una situación fuera de control para la mayoría de los adultos de hoy en día. Nos las arreglamos para programar cada momento de nuestro tiempo libre, y no nos dejamos tiempo para la reflexión tranquila, ni para hacer frente a las emergencias inesperadas de la vida.

El estrés nos lleva a los dos siguientes temas de abuso de la salud. A menudo se recurre a fumar y beber para contrarrestar el efecto que el estrés tiene en nuestro sistema nervioso. Sin embargo, estas soluciones no proporcionan ninguna ayuda real. Si fumas, bebes o pierdes el sueño en exceso, no eres el individuo sano que podrías ser. Fumar, beber y perder el sueño actúan en nuestro detrimento, y se necesita una disciplina extrema para dejarlo. Fumar llena

nuestro cuerpo de carcinógenos, y trabaja para mantenernos cansados y letárgicos.

Son tantas las ocasiones en las que nos detenemos y cuestionamos nuestros esfuerzos por mantener una salud óptima, que normalmente ni siquiera nos tomamos la molestia de empezar el examen. Pero es beneficioso para nuestra salud general, la calidad y la cantidad de nuestra vida, hacer todos los esfuerzos posibles para estar bien, sanos, individuos. Ahora bien, ¿dónde empieza a entrar la forma física en la ecuación? Antes de comenzar una larga discusión sobre la aptitud física, asegurémonos de que entendemos exactamente lo que es la aptitud física, y algunos de los términos que vamos a utilizar.

Terminología del fitness

Hoy en día hay muchas palabras asociadas al fitness. Muchos de esos términos son nuevos para los lectores, y algunos de los términos son intercambiables entre fitness, bienestar y salud. Así que vamos a dedicar un minuto a explicar algunos de los términos que puede ver de vez en cuando.

La aptitud física se define de forma diferente según las distintas fuentes, pero el significado general de la aptitud física es nuestra capacidad para funcionar con vigor y alerta en el transcurso de nuestras responsabilidades cotidianas.

El fitness se refiere a la condición de nuestro cuerpo físico y el fitness mental se refiere, por supuesto, a nuestro estado mental. A menudo nos unimos y participamos en centros de fitness que ofrecen entrenadores personales y equipos de fitness fijos. Hay numerosos equipos disponibles que realizan muchos ejercicios diferentes para tratar áreas específicas del cuerpo. El mejor momento para conocer estos equipos es durante la sesión de orientación del centro de fitness que hayas elegido.

La meditación, un ejercicio que se recomienda a todo el mundo, pero especialmente a quienes llevan un estilo de vida agitado y estresante, se define como un compromiso con la contemplación, especialmente de naturaleza espiritual o devocional. Se ha demostrado que la meditación es un método eficaz para reducir la presión arterial, aliviar el estrés y promover la buena salud en general, simplemente reflexionando sobre nuestro día y encontrando la felicidad dentro de nosotros mismos.

Sus necesidades nutricionales se refieren a los suplementos físicos de vitaminas, minerales y calorías que necesita para mantener una salud física óptima. En estos momentos se está debatiendo mucho sobre este tema, porque nuestra nación se enfrenta a problemas de obesidad de proporciones epidémicas.

Las terapias alternativas se refieren a las opciones de medicina alternativa como la quiropráctica, la acupuntura, las curas con hierbas y la medicina holística. De los ejemplos citados aquí, la quiropráctica y la acupuntura están siendo más aceptadas como complementos de la forma tradicional de la medicina occidental. A menudo se realizan estudios que apoyan la evidencia de que la atención quiropráctica y la acupuntura son formas eficaces de medicina.

La limpieza y la curación a base de hierbas son términos utilizados por muchos de los sanadores naturales para describir lo que la ingestión de ciertas combinaciones de hierbas puede proporcionar al cuerpo en el esfuerzo por devolverle una salud óptima, o para mantener una salud óptima.

Fitness

Cada día coges las revistas y te bombardean con información sobre salud y fitness. Anuncios y artículos que están diseñados para impartir información muy necesaria para el lector sobre el estado de la aptitud y la salud en Estados Unidos hoy en día, y lo que nosotros, como ciudadanos responsables, debemos hacer. Quiero que se detenga y piense por un momento. ¿Cómo determina usted su estado físico y su nivel de bienestar actuales? ¿Te pregunta tu médico habitual cada vez que vas si crees que estás en forma y bien? Probablemente no. Tampoco le da ningún método para determinar el estado por su cuenta. Los centros de fitness abundan en este país, y la mayoría cuentan con asesores que pueden comprobar su nivel de forma física. ¿Y su nivel de bienestar? ¿Son lo mismo? No son uno y el mismo, sin embargo, dependen en gran medida el uno del otro para mantenerte sano.

Estar en forma y estar bien son condiciones totalmente diferentes. Su grado de bienestar depende de su sistema inmunitario y de las vitaminas, los suplementos y la nutrición que proporcione a su sistema inmunitario. Las personas en forma a veces pueden estar mal. Y las personas que están bien a veces pueden no estar en forma. Sin embargo, cuando se combinan las dos cosas y se utilizan principios sólidos basados en la vida limpia, el ejercicio y la alimentación saludable, se alcanza un estado de equilibrio en el que se está tanto en forma como en bienestar.

La mayoría de las personas no se toman el tiempo necesario para comprender completamente las ventajas de estar en forma y estar bien. Leemos y absorbemos la información que se nos da a través de los medios de comunicación y las organizaciones de salud, sin planteárnos nunca si estamos recibiendo toda la información que necesitamos, o simplemente la parte que es rentable ver u oír. Los gimnasios necesitan sus cuotas mensuales para seguir funcionando. No se preocupan realmente por el estado de su sistema inmunológico. La aptitud física es una condición del cuerpo solamente. Los hospitales y los médicos te necesitan como paciente para seguir funcionando; quieren que sepas que tienes que estar en forma y bien, pero a menudo dejan de lado piezas importantes que afectan a tu bienestar y, por tanto, a tu capacidad de estar en forma.

¿Qué pasa con los hábitos alimenticios? ¿Y las vitaminas? ¿Qué papel desempeña nuestra ingesta diaria en nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra forma física? Más de lo que nos han hecho creer o entender. La capacidad del cuerpo para mantenerse bien en condiciones que no sean las ideales es un resultado directo de la nutrición recibida a diario. La capacidad de la mente para mantenerse bien es, de nuevo, un resultado directo de nuestra ingesta nutricional. Por ejemplo, el cerebro humano no se desarrolla bien sin el aporte necesario de proteínas en nuestra dieta diaria. Sin proteínas, no hay inteligencia. Sin inteligencia, entonces ninguno de los otros estados es alcanzable.

Nuestra aportación espiritual es un factor determinante a la hora de establecer nuestro nivel de fitness. Todos necesitamos el beneficio de la reflexión espiritual, como una forma de limpiarnos del estrés de nuestra vida diaria. La espiritualidad es una forma de asegurarnos la renovación y el renacimiento de nosotros mismos como seres humanos. La condición física abarca la salud de nuestro cuerpo, como un todo, y en este sentido incluye la mente. Es una condición de todo el cuerpo. El fitness es una condición de bienestar para nuestro cuerpo físico.

Información sobre la aptitud física

¿Qué es la aptitud física y dónde podemos aprender sobre ella? La aptitud física es nuestra capacidad para funcionar con agilidad y energía en el transcurso de nuestras actividades diarias. Hay tantos lugares a los que acudir para obtener información sobre el fitness que sería imposible abarcar todas las posibilidades en un solo artículo. Sin embargo, cubriremos los lugares más comunes en los que buscar, y dejaremos que el lector siga a partir de ahí.

Las principales fuentes de información sobre el estado físico están al alcance de todos y en todas partes.

Las bibliotecas, Internet, tu instructor de fitness y tus profesores de salud son fuentes de información viables. La biblioteca contiene más información sobre la salud y la forma física de la que podrías leer en un año. Hay revistas, publicaciones periódicas, revistas médicas y todo tipo de libros sobre formas de ponerse en forma, mantener la forma o participar en actividades de fitness. Hay fuentes de información que explican los beneficios de estar en forma, los beneficios físicos, los beneficios mentales, los beneficios sociales y los beneficios emocionales y de autoestima. La biblioteca también suele disponer de información en vídeo y audio sobre casi cualquier tema tratado en el material de lectura. Incluso pueden tener cintas de fitness disponibles para su visualización. A menudo, la biblioteca ofrece a las personas de bajos ingresos la oportunidad de acceder a materiales que de otro modo no estarían disponibles. Las cintas de vídeo y audio son ejemplos de esta oportunidad.

Internet abre más ventanas sobre el fitness que la biblioteca, ya que es una compilación de muchas bibliotecas, artículos de noticias, periódicos y aportaciones individuales. Basta con teclear la palabra "fitness" en uno de los motores de búsqueda disponibles y, de repente, tienes más fuentes de información de las que puedes investigar. Los motores de búsqueda suelen devolver la información por orden de relevancia real con respecto a tus palabras de búsqueda. Así que tenlo en cuenta cuando busques. Las primeras páginas contendrán la información más relevante sobre fitness. Puedes localizar información sobre fitness, ubicaciones de centros de fitness locales e instructores especializados en planes de fitness personalizados.

El instructor de educación física de su escuela y los profesores de salud son fuentes inestimables de información sobre la aptitud física, ya que tienen una educación en la aptitud física. Están al tanto de las fuentes fiables más buscadas sobre los beneficios reales del fitness. Muchos de los artículos que encontrarás, y mucha de la información que lees, no es 100% precisa, pregunta a un profesor, o instructor realmente involucrado en el proceso de fitness, vas a recibir una información mucho más precisa

Su gobierno federal publica cantidades masivas de información sobre la aptitud física en este país, desde muchas perspectivas diferentes. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es el responsable de determinar nuestras raciones diarias recomendadas y, como tal, acumula mucha información sobre las alternativas de fitness, el estado de la aptitud física en los Estados Unidos y el grado de participación en los programas de fitness.

Más allá de estas fuentes, consulte su centro de fitness local. A menudo tienen información publicada al azar, revistas actuales y publicaciones periódicas que abordan temas actuales de fitness y a menudo ofrecen a las personas interesadas la oportunidad de observar el fitness en acción

¿Cuáles son sus necesidades de fitness?

A medida que avanzamos en nuestra ajetreada vida, no solemos pensar en nuestras necesidades de fitness. De hecho, probablemente el único pensamiento que se le da a nuestras necesidades de acondicionamiento físico se relaciona con las 15 libras que creemos que tenemos que perder. Pero incluso cuando estamos bastante en forma, tenemos necesidades que nos ayudan a mantener esa condición física. ¿Ha pensado alguna vez en cuáles son esas necesidades?

La meditación, un ejercicio que se recomienda a todo el mundo, pero especialmente a los que llevamos un estilo de vida ajetreado y estresante, se define como un compromiso con la contemplación, especialmente de naturaleza espiritual o devocional. Se ha demostrado que la meditación alivia el estrés y favorece la salud en general, simplemente reflexionando sobre nuestro día y encontrando la felicidad en nuestro interior.

Sus niveles de necesidades nutricionales dependen de sus hábitos alimenticios y de si utiliza suplementos diarios de vitaminas y minerales para poder mantener una salud física óptima. En estos momentos se está debatiendo mucho sobre este tema, ya que nuestra nación se enfrenta a problemas de obesidad de proporciones epidémicas. Nuestros hábitos alimenticios constituyen una gran parte de nuestra ingesta nutricional diaria. Lo que consumimos contribuye en gran medida a mantener nuestro cuerpo en forma.

¿Sabemos cuáles son nuestras necesidades nutricionales y cómo satisfacerlas? y cómo buscar un valor nutricional real en nuestros alimentos? No estoy seguro de que la nutrición se haya abordado con éxito por derecho propio. Oímos hablar de nutrición en relación con nuestras vitaminas

La ingesta de alimentos, nuestros cereales y leche enriquecidos, y en el contexto de que necesitamos el "valor nutricional" de nuestras elecciones alimentarias. Pero ¿qué es realmente la nutrición cuando se aplica a nuestras funciones corporales diarias? La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios. A menudo, nuestras necesidades de vitaminas y minerales superan nuestras necesidades calóricas. En esos casos, recurrimos a las vitaminas y minerales manufacturados para llenar el vacío.

Las opciones de medicina alternativa, como los cuidados quiroprácticos, la acupuntura, las curas con hierbas y la medicina holística, son formas de ayudar a mantenernos en forma. Todos estos enfoques curativos alternativos ofrecen formas de incorporar su uso para mantenerse en forma y saludable. De los ejemplos citados, la quiropráctica y la acupuntura son cada vez más aceptadas como complementos de las formas tradicionales de ejercicio y nutrición. La limpieza y la curación a base de hierbas son utilizadas por muchos para proporcionar formas para que el cuerpo se mantenga en un estado de aptitud y salud óptima.

¿Qué papel desempeña el ejercicio en este proceso? Bueno, el ejercicio acondiciona nuestro cuerpo para mantenerlo en forma óptima. Para que los músculos funcionen correctamente y para construir masa muscular. Cuanta más masa muscular tengamos, más calorías quemaremos. Cuantas más calorías quememos, mejor será nuestro metabolismo para utilizar las calorías que ingerimos a través de los alimentos. ¿Puede empezar a ver cómo nuestro cuerpo es realmente una máquina que funciona bien? Es un círculo continuo de eventos, uno alimentando al otro. Cuando todos los acontecimientos se producen correctamente, somos individuos sanos y felices.

Hoy en día, debemos determinar la cantidad de alimentos que necesitamos, la cantidad de ejercicio físico que necesitamos y la mejor manera de lograr esos fines. Las necesidades calóricas, nutricionales y físicas, así como la educación sobre estas necesidades, es una información que todos deberíamos comprender, al menos en lo que se refiere a nuestra capacidad para mantener nuestros niveles de fitness. Si acude a su médico local, a la biblioteca o al centro de fitness, hay una gran cantidad de información disponible para ayudarle a tomar buenas decisiones en materia de salud, independientemente de cuál sea el objetivo final, el mantenimiento o la mejora de la forma física.

Niveles de energía para los que están en forma

La aptitud física propiamente dicha se define como la capacidad del cuerpo humano de funcionar con vigor y alerta, sin fatiga indebida y con energía suficiente para realizar actividades de ocio y hacer frente a las tensiones físicas.

La aptitud se refiere al estado de nuestro cuerpo físico y la aptitud mental se refiere, por supuesto, a nuestro estado mental. Cuando nuestro cuerpo está físicamente en forma, deberíamos tener la energía suficiente para afrontar todas las actividades a las que se enfrentan nuestros compañeros y, al final del día, aún nos queda algo de energía para nuestras familias.

Aprender a incorporar el fitness a nuestra rutina diaria es donde se encuentra el mayor obstáculo para estar en forma. Muchos de nosotros nos beneficiaríamos realmente de estar más en forma físicamente; simplemente no queremos dedicar el tiempo que supondría acondicionar nuestro cuerpo. Preferimos sentarnos a la mesa y charlar con nuestros amigos o sintonizar la última serie de televisión de éxito, que dedicar treinta minutos cada día a nuestra salud.

Caminar es una de las formas más productivas de ejercicio, y provoca un enorme aumento de nuestros niveles de energía. Los beneficios que se obtienen al añadir sólo 20 minutos de caminata a la rutina diaria son increíbles.

Puedo atestiguar el tremendo aumento de energía, como participante en caminar para hacer ejercicio. He perdido un total de 74 libras en un año, simplemente añadiendo el caminar a mi rutina. Llevaba casi dos meses a dieta, con muy pocos resultados. La caminata fue sugerida por mi médico, y nunca me había impresionado tanto. Mis niveles de energía eran tres veces superiores a los que tenía antes de empezar a caminar, y realmente disfruté de la tranquilidad que conseguí durante esos paseos diarios.

Creo que el ejercicio y el estar en forma hacen algo por la autoestima de una persona, y por la mente. Las formas más profundas de relajación acompañan a la forma física. Cuando se incorpora la meditación a la rutina, los niveles de energía siguen aumentando. Cuando uno es capaz de relajarse y disfrutar de verdad de cómo se siente el cuerpo y de la realización de las tareas de un día, puede renovarse físicamente para el día siguiente, de la noche a la mañana. Ese es uno de los mayores beneficios del ejercicio y el fitness, una tremenda energía.

Físicamente, ¿qué nos ocurre cuando nos ponemos en forma? Es un proceso que se ha abordado muchas veces, pero la mayoría de las veces no establecemos la conexión. Nuestro proceso metabólico es un proceso finamente ajustado. Cuando funciona a su máxima capacidad, nos sentimos muy bien. Comemos bien, hacemos ejercicio y nuestro metabolismo aprovecha al máximo las calorías que consumimos. Se pone en marcha y funciona, a toda marcha si es necesario, para mantener esa energía

que viene. Es un concepto que nuestros antepasados no necesitaban entender, porque sus condiciones de vida los mantenían físicamente en forma. Hoy, sin embargo, nos hemos vuelto bastante sedentarios, y nuestra

La vida ya no requiere que trabajemos físicamente, sino que hacemos el trabajo mental todo el día, y nos sentamos mientras estamos en el trabajo. Ninguna actividad física interfiere con nuestra forma de vida preprogramada. Nuestro cuerpo sigue funcionando como lo necesitaba nuestro abuelo. Pero hemos cambiado el proceso, nuestro los cuerpos no lo han hecho.

Por eso seguimos necesitando mantenernos físicamente en forma, si no es a través de nuestro

trabajo, necesitamos rutinas recreativas para cumplir esa tarea. Nos mantendrá sanos, corriendo a toda velocidad y sintiéndonos bien.

El metabolismo: ¿Qué es?

El diccionario define el metabolismo como la suma de todos los procesos bioquímicos que intervienen en la vida, o el mantenimiento de la vida. En lo que respecta a nuestra salud, el metabolismo está relacionado con la ingesta y el uso de los alimentos. En referencia al caso que nos ocupa, se trata de nuestra capacidad para utilizar los alimentos al máximo.

Algunas personas tienen tasas de metabolismo realmente altas. En otras palabras, cuando consumen alimentos, sus cuerpos los queman casi tan rápido como los consumen. Luego están los que utilizan nuestra ingesta de alimentos tan lentamente que ni siquiera notan que están quemando calorías. Estas personas que queman rápidamente suelen ser delgadas y esbeltas, las personas que queman más lentamente son las que tienen tendencia a la obesidad.

El metabolismo del cuerpo es un proceso único para cada persona. No hay dos personas que metabolicen los alimentos al mismo ritmo, por lo que no hay dos personas que tengan el mismo metabolismo. Todos utilizamos las calorías a ritmos diferentes, con resultados diferentes. Nuestro metabolismo, al igual que nuestras huellas dactilares, es único para cada uno de nosotros. Pero la necesidad de entender y acomodar este metabolismo es una cuestión a la que todos nos enfrentamos.

Todo este proceso metabólico está relacionado con nuestra ingesta de calorías, nuestras necesidades vitamínicas y nutricionales, nuestra producción tiroidea y endocrina, y lo bien que se combinan todos estos procesos. Durante años, la gente ha buscado formas de aumentar la tasa metabólica. Si se puede elevar la tasa metabólica de alguien, entonces se puede controlar mejor la quema de calorías, especialmente en el caso de personas con sobrepeso u obesidad. Esto haría que el objetivo de mejorar la salud fuera una realidad mucho más fácil para esas personas. Los esfuerzos realizados hasta la fecha han dado muy pocos resultados. Hay alimentos que podemos consumir que aumentan de forma natural nuestro ritmo metabólico, pero no en gran medida. Lo que necesitamos es una forma de alterar directamente la tasa. Tenemos que ser capaces de elevar nuestro metabolismo hasta un punto en el que realmente podamos ver un beneficio.

¿Qué determina nuestra tasa metabólica, en cuanto a nuestra genética? En general, tendemos a heredar de nuestros padres las mismas tendencias en cuanto a tasa metabólica, textura corporal y otras funciones corporales relacionadas. De ahí el origen de "bueno, viene de gente grande; naturalmente va a ser grande".

En este momento, los mayores resultados para elevar nuestro metabolismo provienen del ejercicio y de la construcción de nuestra masa muscular, mientras se reduce nuestra grasa corporal. Añadir más músculo al cuerpo, a su vez hace que quememos más calorías, y esto ayuda a elevar nuestra tasa metabólica.

Las funciones de nuestro metabolismo también dependen de lo bien que hayamos atendido nuestras necesidades nutricionales. El proceso de quemar calorías y crear energía es delicado y debe cuidarse con esmero, o puede desequilibrarse. A menudo es a través de estos desequilibrios que tendemos a "heredar" nuestra tasa metabólica.

Creo que a través de un análisis cuidadoso, y prestando atención a las necesidades únicas de cada persona, podríamos lograr un equilibrio más natural de la quema metabólica frente a la ingesta de calorías. A un nivel en el que la salud óptima y el control de peso estén en equilibrio.

Metabolismo para el individuo en forma

El diccionario define el metabolismo como la suma de todos los procesos bioquímicos que intervienen en la vida, o el mantenimiento de la vida. En lo que respecta a nuestra salud, el metabolismo está relacionado con la ingesta y el uso de los alimentos. En referencia al caso que nos ocupa, se trata de nuestra capacidad para utilizar los alimentos al máximo.

En este momento, los mayores resultados para elevar nuestro metabolismo provienen del ejercicio y de la construcción de nuestra masa muscular, mientras se reduce nuestra grasa corporal. Añadir más músculo al cuerpo, a su vez hace que quememos más calorías, y esto ayuda a elevar nuestra tasa metabólica.

Las funciones de nuestro metabolismo también dependen de lo bien que hayamos atendido nuestras necesidades nutricionales. Algunas personas tienen tasas de metabolismo realmente altas. Es decir, cuando consumen alimentos, su cuerpo los quema casi tan rápido como los consume. Luego están los que utilizan nuestra ingesta de alimentos tan lentamente, que ni siquiera notan que están quemando calorías. Estas personas que queman rápidamente suelen ser delgadas y esbeltas, las personas que queman más lentamente son las que tienen tendencia a la obesidad.

El metabolismo del cuerpo es un proceso único para cada persona. No hay dos personas que metabolicen los alimentos al mismo ritmo, por lo que no hay dos personas que tengan el mismo metabolismo. Todos utilizamos las calorías a ritmos diferentes, con resultados diferentes. Nuestro metabolismo, al igual que nuestras huellas dactilares, es único para cada uno de nosotros. Pero la necesidad de entender y acomodar este metabolismo es una cuestión a la que todos nos enfrentamos.

Todo este proceso metabólico está relacionado con nuestra ingesta de calorías, nuestras necesidades vitamínicas y nutricionales, nuestra producción tiroidea y endocrina, y lo bien que se combinan todos estos procesos. Durante años, la gente ha buscado formas de aumentar la tasa metabólica. Si se puede elevar la tasa metabólica de alguien, entonces se puede controlar mejor la quema de calorías, especialmente en el caso de personas con sobrepeso u obesidad. Esto haría que el objetivo de mejorar la salud fuera una realidad mucho más fácil para esas personas. Los esfuerzos realizados hasta la fecha han dado muy pocos resultados. Hay alimentos que podemos consumir que aumentan de forma natural nuestro ritmo metabólico, pero no en gran medida. Lo que necesitamos es una forma de alterar directamente la tasa. Tenemos que ser capaces de elevar nuestro metabolismo hasta un punto en el que realmente podamos ver un beneficio.

Aquí es donde el esfuerzo por mantenerse físicamente en forma y activo proporciona una tremenda recompensa. A lo largo de tu vida, si te mantienes activo, haces ejercicio y mantienes una salud óptima de tus músculos, verás una tremenda diferencia en la velocidad con la que tu cuerpo metaboliza los alimentos. A medida que la gente envejece, su metabolismo se ralentiza de forma natural. La mejor manera de evitar que esto ocurra es haciendo ejercicio y manteniéndose en forma.

Creo que a través de un análisis cuidadoso, el ejercicio y la atención a las necesidades únicas de cada persona, podríamos lograr un equilibrio más natural de la quema metabólica frente a la ingesta de calorías. A un nivel en el que la salud óptima y el control del peso estén en equilibrio.

El metabolismo: ¿Podemos controlarlo?

El metabolismo del cuerpo es un proceso único para cada persona. No hay dos personas que metabolicen los alimentos al mismo ritmo, por lo que no hay dos personas que tengan el mismo metabolismo. Todos utilizamos las calorías a ritmos diferentes, con resultados diferentes. Nuestro metabolismo, al igual que nuestras huellas dactilares, es único para cada uno de nosotros. Pero la necesidad de entender y acomodar este metabolismo es una cuestión a la que todos nos enfrentamos.

El diccionario define el metabolismo como la suma de todos los procesos bioquímicos que intervienen en la vida, o el mantenimiento de la vida. En lo que respecta a nuestra salud, el metabolismo está relacionado con la ingesta y el uso de los alimentos. En referencia al caso que nos ocupa, se trata de nuestra capacidad para utilizar los alimentos al máximo.

En este momento, los mayores resultados en el aumento de nuestro metabolismo provienen del ejercicio y del aumento de nuestra masa muscular, al tiempo que se reduce nuestra grasa corporal. Añadir más músculo al cuerpo, a su vez hace que quememos más calorías, y esto ayuda a elevar nuestra tasa metabólica.

Las funciones de nuestro metabolismo también dependen de lo bien que hayamos atendido nuestras necesidades nutricionales. Algunas personas tienen tasas de metabolismo realmente altas. Es decir, cuando consumen alimentos, su cuerpo los quema casi tan rápido como los consume. Luego están los que utilizan nuestra ingesta de alimentos tan lentamente, que ni siquiera notan que están quemando calorías. Estas personas que queman rápidamente suelen ser delgadas y esbeltas, las personas que queman más lentamente son las que tienen tendencia a la obesidad.

Durante años, la gente ha buscado formas de aumentar la tasa metabólica. Si se puede elevar la tasa metabólica de una persona, se puede controlar mejor la quema de calorías, especialmente en el caso de personas con sobrepeso u obesidad. Esto haría que el objetivo de mejorar la salud fuera una realidad mucho más fácil para esas personas. Los esfuerzos realizados hasta la fecha han dado muy pocos resultados. Hay alimentos que podemos consumir que aumentan de forma natural nuestro ritmo metabólico, pero no en gran medida. Lo que necesitamos es una forma de alterar directamente la tasa. Tenemos que ser capaces de elevar nuestro metabolismo hasta un punto en el que realmente podamos ver un beneficio.

Aquí es donde el esfuerzo por mantenerse físicamente en forma y activo proporciona una tremenda recompensa. A lo largo de tu vida, si te mantienes activo, haces ejercicio y mantienes una salud óptima de tus músculos, verás una tremenda diferencia en la velocidad con la que tu cuerpo metaboliza los alimentos. A medida que la gente envejece, su metabolismo se ralentiza de forma natural. La mejor manera de evitar que esto ocurra es haciendo ejercicio y manteniéndose en forma.

La mejor manera hasta la fecha de controlar nuestro proceso metabólico es a través de una nutrición adecuada, ejercicio diario, comiendo los alimentos que se sabe que tienen un efecto en nuestra tasa metabólica, y mucho descanso. El proceso metabólico puede ser controlado indirectamente por los métodos que acabamos de discutir. El control directo no está disponible, hasta la fecha.

Creo que a través de un análisis cuidadoso, el ejercicio y la atención a las necesidades únicas de cada persona, podríamos lograr un equilibrio más natural de la quema metabólica frente a la ingesta de calorías. A un nivel en el que la salud óptima y el control del peso estén en equilibrio.

La obesidad en los adolescentes

Lo ves todos los días, noticias e informaciones que sacan a la luz nuestro problema con el peso. Es un problema nacional. No es sólo la población sedentaria de edad avanzada; no es sólo la población de mediana edad con exceso de trabajo; y no es sólo la población adolescente empollona. Es una epidemia nacional.

La primera pregunta que siempre me hago es ¿cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Cómo hemos pasado de ser una de las naciones con mejor estado físico a regodearnos en nuestro peso?

En los últimos treinta años, los nutricionistas y la industria alimentaria en su conjunto han adoptado la idea de reducir nuestro consumo de grasas. Esto fue un resultado directo de la información publicada por el gobierno que animaba a consumir menos huevos debido al colesterol que se encuentra en ellos. Después de esa información en particular, los médicos empezaron a descubrir que cuando consumimos grasas, tenemos mayor incidencia de problemas de colesterol. La conclusión lógica: la grasa debe ser mala para uno. Y así, toda una generación creció con alimentos sin grasa. Toda una generación creció creyendo que la grasa era lo que nos hacía engordar, obstruía nuestras arterias y, en general, causaba mala salud.

¿Y qué hicimos? Recurrimos a los carbohidratos para compensar la pérdida de sabor de los alimentos a los que se les había quitado la grasa; porque, como ven, la grasa es lo que da a muchos de nuestros alimentos su delicioso sabor. Cuando se elimina la grasa, el sabor debe inyectarse artificialmente en el alimento. El resultado final es un alimento con mayor contenido de carbohidratos, pero con menos grasa. De ahí todas las maravillosas etiquetas que muestran la afirmación de "sin grasa", pero olvidan mencionar el mayor nivel de carbohidratos. La reducción de la grasa debería haber creado una población de personas delgadas, estilizadas y sanas. ¿No es así?

No podíamos estar más lejos de la realidad. Resulta que la grasa es una parte necesaria de nuestros procesos metabólicos. Necesitamos la grasa para utilizar adecuadamente muchas de las vitaminas y nutrientes que consumimos. ¿Cuándo hicimos este descubrimiento? Probablemente unos treinta años tarde para algunos.

Ahora, tenemos toda una generación de jóvenes que, debido a su elección de alimentos ricos en carbohidratos, se ha convertido en una nación de adultos obesos. Nunca antes una nación ha registrado el tipo de problemas de obesidad que esta nación está enfrentando ahora. Nunca antes habíamos tenido tanto, para tener tan poco. Estos jóvenes están experimentando una baja autoestima, problemas de salud relacionados con el peso, y toda una serie de problemas emocionales, gracias al problema de la obesidad. ¿Cómo podemos intentar ayudarles a corregir este problema?

Según las guías publicadas por el USDA, las necesidades calóricas varían de un grupo de edad a otro, de un sexo a otro. Entonces, ¿cómo puedes determinar cuáles son tus necesidades individuales? Puedes preparar un diario para registrar tu ingesta calórica diaria durante un mes aproximadamente. Anota tu peso cada día. Si no aumenta de peso en el transcurso de ese mes, está consumiendo el nivel de calorías recomendado para mantener su peso. Ahora, toma esa información sobre las calorías, utiliza la pirámide de los alimentos y compón una combinación de alimentos que te ayude a alcanzar esta ingesta diaria recomendada, y que sea suficiente para saciar y complacer al paladar.

Ahora tiene un plan de alimentación saludable individualizado. Esta es la forma segura de alcanzar los objetivos de pérdida de peso. No se convirtió en un problema de la noche a la mañana, y no desaparecerá de la noche a la mañana.

Fitness del cuerpo

La aptitud física es la capacidad de afrontar y manejar las tensiones diarias de la vida, la buena salud física y mental, especialmente cuando se mantiene mediante una dieta, un ejercicio y unos hábitos adecuados. La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios forma parte de la aptitud física general.

La aptitud se refiere a la condición de buena salud física, mental y espiritual.

La aptitud del cuerpo se produce cuando todos los procesos corporales, físicos y mentales, funcionan al máximo nivel. ¿Qué se necesita para lograr una aptitud corporal completa? Requiere algo más que ir al gimnasio o dar un paseo por el parque.

Son muchos los factores que entran en juego cuando consideramos el estado físico de nuestro cuerpo. La ingesta diaria de alimentos, vitaminas y agua son necesidades absolutas, y la mayoría de las veces son los elementos en los que se piensa. ¿Qué hay del acondicionamiento de nuestro cuerpo para hacer frente a la vida de cada día?

¿Tiene el ejercicio físico algo que ver con la forma física de nuestro cuerpo? Absolutamente. Porque una condición sin tener en cuenta la otra, no es un todo completo. El cuerpo incluye todos nuestros procesos físicos, nuestra mente y nuestro ser físico como un todo. Cuando pensamos en la aptitud del cuerpo, la mayoría de las veces contemplamos nuestra condición física en lo que respecta a nuestras necesidades cardiovasculares y nuestro peso. Pero nuestro cuerpo es mucho más que un corazón y una bonita figura. ¿Qué pasa con el resto de nuestros órganos? ¿Están en forma? ¿Cómo mantenemos una condición física de conjunto? Haciendo ejercicio físico diario que beneficie al cuerpo en su conjunto, tomándonos tiempo para descansar y restaurar lo que se ha agotado de nuestro cuerpo en el transcurso del día, y asegurándonos de suministrar adecuadamente a todo nuestro cuerpo la nutrición necesaria para un funcionamiento saludable.

Si utilizamos nuestros recursos sabiamente y nos educamos sobre las cosas que nuestro cuerpo necesita para mantenerse en forma, a lo largo de nuestra vida, no es algo difícil de conseguir. Pero no se puede abusar del cuerpo durante años y luego esperar resultados inmediatos al tratar de alcanzar la aptitud física general. No se puso en forma de la noche a la mañana, y no se volverá a poner en forma tan rápidamente.

Prestar la debida atención a las necesidades físicas de cada parte del cuerpo tiene como resultado la aptitud del conjunto. Cada parte de tu cuerpo físico existe para trabajar al unísono con otra parte del cuerpo. Se necesitan dos manos para el funcionamiento óptimo de las extremidades, dos pies, dos ojos, etc.

El cuerpo físico está diseñado para funcionar mejor que cualquier máquina inventada hasta la fecha. Es más complejo y potente que cualquier equipo que tengamos en el mercado. Soporta más abusos de lo que se puede creer, y sigue funcionando, incluso sin que se cumplan los requisitos diarios, durante varios días. Es una máquina fascinante, como máquinas. Pero es un tema aún más fascinante, cuando elegimos cuidar de nuestros cuerpos como los templos que realmente son. Albergan nuestra mente y nuestra alma, y cuando el cuerpo está en forma, hace su trabajo tremendamente bien.

La aptitud del espíritu

La aptitud del espíritu se refiere a nuestra capacidad para hacer frente a las tensiones y presiones cotidianas de la vida

nuestra vida. A menudo, la capacidad de hacer frente a los problemas nos abruma, y si no dedicamos el tiempo suficiente a la aptitud del espíritu, o del alma, perdemos nuestra capacidad de funcionar correctamente.

Hoy en día, la prueba de esa incapacidad existe en forma de ataques de ansiedad. Los ataques pueden ser desde extremadamente leves hasta increíblemente graves. ¿Qué nos ocurre cuando sufrimos ataques de ansiedad? Nuestro sistema entra en una forma de shock. Me refiero a una especie de "shock del alma"; no hay nada malo físicamente que deba causar que nos enfermemos, y no hay nada malo mentalmente que deba causar que experimentemos el pánico; es dentro de nuestro espíritu que hemos perdido el control.

Esta pérdida de control puede ser momentánea o durar años. La parte más debilitante del proceso es la incapacidad de funcionar incluso en las rutinas más habituales. Los viajes cortos a la tienda de comestibles se vuelven imposibles, debido al pánico que crean en la persona.

Tras haber experimentado estos ataques de pánico durante un breve periodo de tiempo, puedo dar fe de su realidad. Es un acontecimiento aterrador que sólo sirve para aumentar el pánico. La persona que experimenta estos ataques siente que ha perdido el control sobre su capacidad de funcionamiento. No pueden cumplir con los plazos; no son capaces de mantener a su familia, hay una gran cantidad de razones que nos hacen llegar al lugar de la pérdida de control.

Creo que el ritmo frenético de la vida en este siglo 21st sólo sirve para aumentar la necesidad de dar a nuestro espíritu, a nuestra alma, a nuestra voz interior una oportunidad de ser escuchada. Ahogamos cualquier oportunidad de conectar con nosotros mismos durante el transcurso de nuestro día, porque lo programamos todo, hacemos varias cosas a la vez y no dejamos tiempo libre para una conversación con nuestro yo. Es imposible escuchar tus necesidades interiores si estás hablando por teléfono, escuchando la radio o interactuando con tus hijos.

Al mismo tiempo que esta era nos ha arrebatado cualquier posibilidad de satisfacer nuestras necesidades espirituales, también nos ha proporcionado más oportunidades para un tiempo de inactividad planificado. Disponemos de clínicas de audio, vídeo e incluso de masajes que nos ofrecen la posibilidad de bajar el ritmo y conectar con nuestro interior. Nunca antes ha habido tanto disponible para ayudarnos a nosotros mismos. ¿Cuál es el obstáculo? El mayor perjuicio es nuestra falta de disciplina y devoción por nuestra propia salud y bienestar. Lo que tendemos a olvidar en esta época de hazañas sobrehumanas es que la única manera de mantener a la persona sobrehumana es mantenerla bien en todos sus aspectos.

La aptitud física se consigue mediante el esfuerzo concentrado, la disciplina y la devoción a nuestro cuerpo, mente y alma. La aptitud de nuestro espíritu o alma afecta a todas las demás partes de nuestra persona, como se pone de manifiesto en la presencia de ataques de pánico, colapsos mentales e incapacidad para hacer frente a los problemas. La necesidad de atender a nuestras necesidades de forma física debería añadirse a nuestra lista diaria de "cosas por hacer", de modo que programemos tiempo suficiente para nosotros mismos.

Fitness de la mente

La meditación, un ejercicio que se recomienda a todo el mundo, pero especialmente a los que llevamos un estilo de vida ajetreado y estresante, se define como un

compromiso con la contemplación, especialmente de carácter espiritual o devocional. Se ha demostrado que la meditación alivia el estrés y favorece la salud en general, simplemente reflexionando sobre nuestro día y encontrando la felicidad en nuestro interior. Este y otros ejercicios mentales nos ayudan a mantener nuestra mente en forma y a funcionar a niveles de máximo rendimiento.

Nuestra espiritualidad y nuestras prácticas de meditación son las herramientas de las que disponemos para mantener nuestra mente tan en forma como mantenemos nuestro cuerpo. La mente es una máquina complicada y versátil, pero puede

se agota y no puede funcionar correctamente, si no nos tomamos el tiempo de mantenerla cuidada.

Nuestra mente tiene distintos niveles de funcionamiento, conocidos como ondas cerebrales. A medida que pasamos por las diferentes etapas de nuestro día, entramos en varias etapas de actividad de las ondas cerebrales. El cerebro utiliza esta herramienta como una forma de darnos tiempo para descansar nuestra mente ocupada, y hacer frente a todas las piezas de información que hemos recibido, una forma de "archivo mental" para el día.

Cuando no damos el tiempo adecuado a estos procesos, o simplemente no descansamos lo suficiente, nuestra mente no puede mantener su estado de forma, al igual que nuestro cuerpo no es capaz de estar en forma si no tiene la oportunidad de descansar y reponerse.

La medicina alternativa moderna y los sanadores holísticos creen en el poder de la energía que fluye por nuestro cuerpo; esta energía también irradia desde nuestra mente. Se cree que es el principal medio de transporte para que el sistema nervioso de nuestro cuerpo se comunique.

Las técnicas de respiración, la música, los aromas y la terapia con velas son formas de aprovechar las oportunidades para reflexionar sobre nuestro día, permitir que nuestra mente descanse y se reponga para su uso posterior. ¿Pero estos métodos nos mantienen en forma mentalmente? Sí, pero no funcionan solos. La absorción de nueva información, las nuevas oportunidades de aprendizaje y el juego creativo proporcionan a nuestra mente el estímulo que necesita para mantenerse en forma y funcionando.

La aparición de muchos trastornos mentales relacionados con la edad se debe a que no nos hemos tomado el tiempo necesario para mantener nuestra mente joven e involucrada en nuevos aprendizajes. Aprender cosas nuevas obliga a nuestra mente a formar nuevas vías neuronales. Necesitamos esas vías neuronales para la transmisión de información del cuerpo a la mente, o con nuestra capacidad de formar nuevos recuerdos. Si no ejercitamos la mente, perdemos la forma física.

Debemos recordar, en el transcurso de nuestra rutina diaria, que debemos dedicar tiempo a mantener la aptitud mental, al igual que nos esforzamos por mantener la aptitud física. Lo bueno de todo este proceso es que, mientras realizamos estas tareas, a menudo las oportunidades de conservación y cuidado son intercambiables. Podemos ayudar a calmar nuestra mente mientras damos nuestro paseo de veinte minutos. O tenemos la oportunidad de fortalecer los músculos mientras meditamos.

A menudo, la mera oportunidad de escuchar música permite a nuestra mente la oportunidad que necesita para relajarse y reagruparse. No siempre es en las ocasiones más formales cuando encontramos una oportunidad disponible para reflexionar y escuchar esa voz interior. Puede ser en mitad del día, con el viento en el pelo y la radio a todo volumen.

¿Estás en forma?

La aptitud física se refiere a la capacidad del cuerpo para funcionar con vigor y alerta. La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios. Pero, ¿sabemos si estamos realmente en forma? ¿Cómo podemos saberlo?

En primer lugar, es posible que desee examinar sus hábitos de ejercicio, si es que los hay. Si no hay ninguna rutina de ejercicio que examinar, no hay fitness. Todo el mundo, independientemente de su edad, se beneficia del ejercicio. Mantiene nuestro cuerpo

acondicionado, nuestra agudeza mental trabajando a toda velocidad y, gracias al aspecto físico, obtenemos un impulso para nuestra salud cardiovascular, una quema extra de calorías y más oxígeno para esas células.

¿Ingiere más calorías de las que necesita su cuerpo? ¿Complementa sus vitaminas y minerales para asegurarse de que recibe las cantidades diarias recomendadas? Si

Si no haces los esfuerzos más básicos para satisfacer tus necesidades nutricionales, no eres una persona en forma. Puede que no parezcas enfermo, puede que no tengas ningún síntoma evidente de mala salud, pero no eres el individuo en forma y tonificado que podrías ser.

¿Qué hay de los niveles de estrés en su vida? ¿Trabaja en un entorno con altos niveles de estrés? ¿Su vida personal es una fuente de consuelo o aumenta sus niveles de estrés? ¿Participa en algún tipo de actividad para aliviar el estrés? El estrés es el principal responsable de los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, ya que consigue acelerar el efecto de los verdaderos culpables. El estrés es básicamente una situación fuera de control para la mayoría de los adultos de hoy en día. Nos las arreglamos para programar cada momento de nuestro tiempo libre, y no nos dejamos tiempo para la reflexión tranquila, ni para hacer frente a las emergencias inesperadas de la vida.

La aptitud física requiere que examinemos algo más que nuestra rutina de ejercicios. La mera definición de aptitud física se refiere a la capacidad del cuerpo para hacer frente a las tensiones físicas. Eso incluye hacer frente a nuestro día a día, llegar desde el principio del día hasta el final, sin estar completamente agotado. Para estar realmente en forma, hay que encontrar la manera de librarse del estrés acumulado, el que empieza a afectar a nuestros músculos, a nuestro tono muscular y a nuestra composición. Los masajes son la mejor cura para librar a nuestro cuerpo de la acumulación de estrés que puede producirse, incluso con regímenes de ejercicio, y restarle valor a nuestra forma física general.

Los ejercicios que exigen una implicación total del cuerpo son los mejores para mantener y mejorar su nivel de forma física de manera más eficaz. Correr, nadar, trotar, bailar, montar en bicicleta y caminar a muy buen ritmo son algunos de los ejercicios más populares de implicación total del cuerpo.

Son tantas las ocasiones en las que nos detenemos y cuestionamos nuestros esfuerzos por mantener una salud óptima, que normalmente ni siquiera nos tomamos la molestia de empezar el examen. Pero es beneficioso para nuestra salud general, la calidad y la cantidad de nuestra vida, hacer todos los esfuerzos posibles para ser individuos en forma y sanos.

El lugar donde vives afecta a tu estado físico

Durante tus años de crecimiento, viviste donde tus padres eligieron vivir. No pensaste en las implicaciones para la salud del lugar que eligieron tus padres, ni en si habían elegido un lugar que fuera propicio para tu salud física, mental y espiritual. Lo más probable es que tus padres tampoco hayan pensado mucho en ello. Hasta hace poco, no se había pensado en el hecho de que el lugar en el que vives afecta a tu nivel de forma física. Pero lo hace, y es un dato que seguramente influirá en muchas generaciones venideras.

¿Cómo se recopila esta información y qué podemos aprender de ella? La información se recopila a partir de datos estadísticos de áreas como los niveles de smog, los niveles de contaminación, la calidad del agua, los incentivos gubernamentales para el ejercicio físico y las instalaciones recreativas y de ejercicio físico disponibles.

Por lo general, una de las principales revistas que se publican en Estados Unidos recopila todos estos datos estadísticos y publica un artículo a modo de guía recreativa de ciudades saludables.

¿Qué aprendemos de toda esta información publicada? Que el lugar en el que vivimos realmente afecta a nuestra salud y bienestar, y a veces, hay muy poco que podamos

hacer para cambiar ese hecho. A menos, claro, que quieras mudarte.

A menudo, el mayor contribuyente a nuestra salud y estado físico, a través de nuestro entorno exterior, es el nivel de contaminación con el que nos vemos obligados a vivir a diario. ¿Cómo absorbemos los contaminantes de nuestro entorno exterior? La forma más común es a través del aire que respiramos. No es el

Sin embargo, no es la única manera. El agua que bebemos, las casas en las que vivimos y los coches que conducimos tienen el potencial de contener contaminantes insalubres.

Nuestro entorno de trabajo contribuyó en su día a los contaminantes a los que estábamos expuestos, pero gracias a una mayor regulación de la Protección del Medio Ambiente, la mayoría de esos peligros han sido erradicados.

Más allá de la contribución de los contaminantes, la disponibilidad de instalaciones sanitarias, la cantidad de apoyo gubernamental a la salud y la forma física, y la disponibilidad de facultades de medicina también afectan a nuestra salud y bienestar desde el punto de vista de la ubicación. Si vives en una zona rural sin acceso directo a instalaciones sanitarias, y no hay facultades médicas, tu nivel de fitness y salud no se comparará con el de una persona que viva en una zona más poblada que pueda ofrecer esas cosas. El lado negativo de la zona más poblada, por supuesto, es un mayor riesgo de contaminación atmosférica.

Algunas zonas de este país son simplemente propicias para el fitness. Lugares en los que el aire está libre de contaminantes, hay disponibilidad de rutas de senderismo, ciclismo y paseos, y las instalaciones médicas y de fitness son numerosas. El problema con la mayoría de esos lugares, sin embargo, es que son en su mayoría de base recreativa, no de fabricación o de otro tipo industrializado, y los puestos de trabajo no son tan numerosos.

¿Qué puedes hacer con respecto a tus propias preocupaciones sobre la forma física, según el lugar donde vives? Saque el máximo partido de su lugar de residencia. Infórmate sobre los mayores problemas de fitness de tu zona y haz lo que puedas para corregirlos en tu propio beneficio.

Gimnasios: Una investigación

Hoy en día, hay muchos estadounidenses que están obsesionados con la salud y, sin embargo, somos una nación de individuos obesos. La obesidad en este país ha alcanzado proporciones epidémicas, y disponemos de más medios que en ningún otro momento de la historia para ayudarnos a controlar nuestro peso. ¿Cuál es el problema? ¿Por qué seguimos teniendo problemas de salud cuando disponemos de tantos servicios sanitarios?

Hay instalaciones que atienden a los jóvenes, a los mayores, a los hombres y a las mujeres. Hay instalaciones de 24 horas, instalaciones que ofrecen servicios de guardería, programas individualizados, programas para jóvenes, clases organizadas y evaluaciones de estado físico.

Parecería que con todas estas opciones, los estadounidenses no tendrían ningún problema para controlar su peso, su salud o su bienestar general. Muchos centros de fitness ofrecen al nuevo cliente la oportunidad de realizar una evaluación inicial, planes de entrenamiento personalizados y servicios de consulta continua, de forma gratuita con su afiliación.

Si es usted madre y tiene hijos pequeños, muchos gimnasios ofrecen servicios de guardería. Podrá hacer ejercicio mientras sus hijos juegan en un entorno supervisado y seguro. Si también se siente incómodo haciendo ejercicio en compañía de otras personas, hay gimnasios que ofrecen horarios de ejercicio sólo para hombres o sólo para mujeres. Si no hay horarios designados, a menudo tienen instalaciones segregadas.

¿Y qué pasa con el pilates, el aeróbic y otras formas de tonificación y salud cardiovascular organizadas e instruidas? La mayoría de los centros de fitness también lo tienen cubierto. Al inscribirse en un gimnasio o centro, normalmente se le proporciona un horario de las clases que se imparten y las horas en que se imparten. Además, una vez al mes, recibirá un boletín y un calendario con información actualizada sobre los cambios en las instalaciones, la oferta de clases y cualquier otro punto de interés.

No hay ninguna razón por la que una persona no pueda encontrar un gimnasio que se adapte a sus necesidades y formar parte del movimiento de la salud. El coste tampoco suele ser

un problema.

Hoy en día, muchas empresas ofrecen afiliaciones gratuitas a sus empleados en un esfuerzo por reducir los gastos médicos y las pérdidas de tiempo debidas a enfermedades y lesiones. Por término medio, un empleado sano le cuesta al empresario 1.000 dólares menos al año que un compañero de trabajo que no participa en el programa de salud y seguridad.

programas de fitness. Eso simplemente tiene en cuenta los costes médicos. ¿Y la pérdida de productividad por enfermedad o lesión?

Si su empresa no ofrece un plan de este tipo, el gasto mensual de una suscripción al gimnasio debería compensarse con creces al alcanzar un nivel de salud más elevado. Debería ver una disminución de sus facturas médicas y de sus necesidades sanitarias sin receta, simplemente porque su cuerpo está en mejor posición para luchar contra los gérmenes y las bacterias.

Los centros de fitness y los gimnasios de todo el país abren todos los días para ofrecer a las personas de todas las profesiones y condiciones sociales una mejor oportunidad para la salud; para que cada persona tenga la oportunidad de trabajar para conseguir un bienestar general y un cuerpo en forma y acondicionado. Depende de cada persona aprovechar esa oportunidad.

¿Influyen sus ingresos en su salud?

Nuestro nivel de ingresos afecta directamente a nuestra salud. ¿Lo sabías? La cantidad de dinero que ganas ayuda a determinar tu estado de salud. No tiene mucho sentido, si no se mira el panorama general. Sin embargo, el panorama general es el siguiente: tienes una educación, un título y estás expuesto a toneladas de información durante tus años de universidad. Estás expuesto a clases de salud, a atletas y a todo tipo de profesionales que ya comprenden la importancia de la salud en tu vida.

Te gradúas en la universidad, tus niveles de ingresos son bastante agradables y tienes la oportunidad de comprar revistas, de salud y fitness, por supuesto. ¿Puedes ver cómo tus niveles de educación e inteligencia afectan ahora a tu salud? Esta es una generalización que se ha demostrado una y otra vez. Todo lo que tienes que hacer es observar a los países desarrollados frente a los países subdesarrollados del tercer mundo. El nivel de vida y la salud están directamente relacionados. Más allá de la consideración del desarrollo de la inteligencia, nuestro nivel de educación y de ingresos juega un papel tremendo en nuestra capacidad de educarnos sobre las opciones de salud que debemos ejercer. Los centros de fitness asequibles son uno de los privilegios más agradables de los ingresos más altos. La mayoría de los centros de fitness ofrecen a sus clientes programas de peso y ejercicio individualizados que la salud del cliente.

Tener un nivel de ingresos más alto nos permite acceder a gimnasios, elegir mejor nuestras pautas de alimentación y recibir una mejor atención médica.

Es en el apartado final de la frase anterior donde se encuentra un beneficio real de los mayores ingresos, en relación directa con nuestra salud. Los niveles más altos de educación e ingresos casi siempre tienen acceso a una mejor atención médica. La disponibilidad de una mejor atención, ya sea a través de un seguro mejor pagado por la empresa, la vida en un área metropolitana frente a la zona rural, o simplemente poder permitirse un médico más especializado cuando la situación lo requiera.

En la mayoría de los casos, las familias con mayores ingresos viven en zonas más pobladas, con acceso a mejores médicos y mayores instalaciones médicas. A menudo sus empleadores tienen enfermeras o médicos que se mantienen, si no en plantilla, cuando las urgencias lo requieren.

Si las pruebas presentadas anteriormente no son suficientes para satisfacer su curiosidad sobre el papel que desempeñan los ingresos en nuestra salud, tómese el tiempo de visitar el Censo de Estados Unidos. Esta información está disponible en Internet. Allí encontrará todo tipo de estadísticas, desde los promedios de ingresos en zonas de Estados Unidos, hasta los niveles de educación en esos mismos lugares. También hay información disponible relacionada con el hogar. Compruébelo usted mismo. Puede ver una relación directa en muchas zonas del país entre los niveles de renta y las estadísticas de salud de esa zona.

Es triste, en efecto, que muchas de las personas que más lo necesitan no puedan ver

satisfechas sus necesidades. La medicina socializada ha sido estudiada como una posible solución a algunos de nuestros problemas de salud, pero cuando se estudia en detalle, la medicina socializada realmente no mejora el nivel de salud de la población, sólo hace que la atención médica sea gratuita y generalmente de menor calidad.

¿Qué papel juega nuestra inteligencia en nuestra salud?

Esta es una moneda de doble cara. ¿Afecta la salud a la inteligencia? Sí. ¿Influye la inteligencia en la salud? Sí. Esta es una de esas maravillosas situaciones en las que la causa y el efecto funcionan en ambos sentidos. Lo que ocurre en un área, generalmente afectará a la otra.

Es un hecho conocido y comprobado, que los hábitos alimenticios y de salud que utilizamos de niños, afectan directamente a nuestro nivel de desarrollo. Esto incluye al cerebro. Las proteínas, uno de los elementos más importantes componentes básicos de la vida, actúa directamente en el desarrollo del cerebro. Sin proteínas, no hay desarrollo adecuado.

Bueno, no se necesita mucha intuición aquí, para notar que si el cerebro no se desarrolla a niveles óptimos de operación, no tendrás un individuo consciente de su salud. Generalmente, no tienes individuos que se desarrollen para ser ciudadanos productivos y prósperos, y ciertamente no ciudadanos saludables, productivos y prósperos.

Más allá de la consideración del desarrollo de la inteligencia, nuestro nivel de educación e inteligencia juega un papel tremendo en nuestra capacidad de educarnos sobre las opciones de salud que debemos ejercer. Con las generaciones anteriores al siglo 20th, los gastos de energía física agotaron los recursos nutricionales que se habían proporcionado anteriormente. El trabajo físico y la falta real de suplementos nutricionales mantenían al cuerpo en constante necesidad de alimentación. Ese es un tiempo pasado.

Hoy, con la llegada del ordenador, la actividad física ya no forma parte de la ecuación laboral. Ya no nos faltan vitaminas y minerales, gracias al auge del mercado vitamínico.

Hoy en día, debemos determinar la cantidad de alimentos que necesitamos, la cantidad de ejercicio físico que necesitamos y la mejor manera de lograr esos fines. Las necesidades calóricas, nutricionales y físicas, y la educación sobre esas necesidades son ahora información que todos deberíamos entender, al menos en lo que se refiere a nuestro yo individual.

Nuestro nivel de ingresos afecta directamente a nuestra salud. ¿Lo sabías? La cantidad de dinero que ganas ayuda a determinar tu estado de salud. No tiene mucho sentido, si no se mira el panorama general. Sin embargo, el panorama general es el siguiente: tienes una educación, un título y estás expuesto a toneladas de información durante tus años de universidad. Estás expuesto a clases de salud, a atletas y a todo tipo de profesionales que ya comprenden la importancia de la salud en tu vida.

Te gradúas en la universidad, tu nivel de ingresos es bastante bueno y tienes la oportunidad de comprar revistas, de salud y fitness, por supuesto. ¿Puedes ver cómo tus niveles de educación e inteligencia afectan ahora a tu salud? Esta es una generalización que se ha demostrado una y otra vez. Todo lo que tienes que hacer es observar a los países desarrollados frente a los países subdesarrollados del tercer mundo. El nivel de vida y la salud están directamente relacionados.

Si las pruebas presentadas anteriormente no son suficientes para satisfacer su curiosidad sobre el papel que desempeña la inteligencia en nuestra salud, tómese el tiempo de visitar el Censo de Estados Unidos. Esta información está disponible a través de Internet. Allí encontrará todo tipo de estadísticas, desde los promedios de ingresos en zonas de Estados Unidos, hasta los niveles de educación en esos mismos lugares. También hay información disponible relacionada con el hogar. Compruébelo usted mismo. Puede ver una relación directa en muchas zonas del país entre los niveles de ingresos y las estadísticas de salud de esa zona.

¿Qué papel juega la nutrición en nuestra salud?

La nutrición aplicada a nuestra vida diaria significa que tomamos lo que necesitamos para mantener el estado saludable de nuestro cuerpo. La nutrición se ha convertido en una

palabra importante gracias a la implicación del USDA en nuestras necesidades alimentarias diarias, y a la participación de la FDA en la determinación de lo que es y no es peligroso que consumamos.

¿Qué pasa con los hábitos alimenticios? ¿Y las vitaminas? ¿Qué papel desempeña nuestra ingesta diaria en nuestra salud? Más de lo que nos han hecho creer o entender. La capacidad del cuerpo para mantenerse bien en condiciones que no sean las ideales es un resultado directo de la nutrición recibida a diario. La capacidad de la mente para mantenerse bien es, de nuevo, un resultado directo de nuestra nutrición.

ingesta. Por ejemplo, el cerebro humano no se desarrolla bien sin el aporte necesario de proteínas en nuestra dieta diaria. Sin proteínas, no hay inteligencia.

La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios.

¿Cómo determinamos que estamos satisfaciendo las necesidades nutricionales esenciales? Ese conocimiento se obtiene educándonos a nosotros mismos sobre cuáles son nuestras necesidades individuales, las necesidades de nuestra familia, y luego tomando ese conocimiento y aplicándolo a los alimentos que compramos, que preparamos y que consumen nuestras familias.

La salud se enseña como un curso de ciencias, y aborda cuestiones de higiene personal, enfermedades y el amplio espectro de la salud que se aplica a las masas. No se presta atención individual a cómo alcanzar una salud óptima a través de nuestros hábitos alimentarios. Es curioso que nos saltemos el elemento más importante y fundamental para gozar de buena salud: el consumo nutricional y calórico de nuestros alimentos. Personalmente, creo que deberíamos hacer que el campo de la nutrición y la actividad física se combinen para proporcionar a cada persona que entra en el sistema escolar un conocimiento personal de las necesidades de su cuerpo, calóricas y nutricionales, para que complete su educación con competencias mentales y físicas, así como analíticas y matemáticas.

La nutrición es un concepto que debería ser tan importante en nuestro proceso educativo como nuestra capacidad de contar. La capacidad de reconocer nuestras necesidades nutricionales, encontrar los alimentos que necesitamos para satisfacerlas y diferenciar entre el consumo de alimentos saludables y los hábitos alimentarios "no saludables" no es una opción. No para una vida sana, feliz, larga y de calidad.

Lo que debemos absorber mientras recorremos el camino diario de la vida es una forma de incorporar una buena nutrición a nuestro estilo de vida. En general, hay tanto espacio para lo bueno como para lo malo, lo que ocurre es que los malos hábitos nutricionales tienen más atractivo.

La mala alimentación recibe más dólares de publicidad que las opciones nutricionales saludables, y suele ser más visible. Pero eso no significa que sea más fácil, más cómoda o más barata. Los hábitos, por lo general, tardan unas dos semanas en pasar de la acción consciente a la inconsciente

pensamiento. Dos semanas no es mucho tiempo, no es mucho tiempo para tomar decisiones que te afectarán el resto de tu vida. Tampoco es mucho tiempo para la posible recompensa que supone dar un ejemplo que tus hijos puedan seguir y del que tú te sientas orgulloso. Les enseñas a diario los buenos hábitos que quieres que desarrollen, y luego demuestras uno malo en tus elecciones de nutrición. Vamos, mamá y papá, practiquemos lo que predicamos.

¿Hay salud sin agua?

El agua constituye el 98% de nuestro cuerpo, y sin este fluido vital, usted y yo no sobreviviríamos. El cuerpo humano puede sobrevivir hasta 3 semanas sólo con agua. Intenta sobrevivir sin el agua y puede que lo hagas durante 4 o 5 días. Es un fluido realmente asombroso y que mantiene la salud, ¡y es sólo agua!

¿Qué obtenemos realmente del agua, que nuestro cuerpo debe tener y sin el cual no puede vivir? Lo más importante es el beneficio de la fluidez del agua y lo que hace por nuestro

cuerpo. Todas nuestras funciones corporales dependen de que las células de nuestro torrente sanguíneo les suministren los nutrientes y minerales que necesitan para llevar a cabo esas funciones vitales. ¿Cómo consiguen nuestras células ese fin? Absorben las vitaminas, los minerales y los nutrientes que ingerimos durante nuestro proceso digestivo. Pero también absorben agua, o líquidos que son producto de la ingesta directa de agua o del proceso digestivo, pero en cualquier caso, el agua debe formar parte de la fórmula. Como las células también están hechas

de agua o líquido en su mayor parte, es necesario mantener mucha agua, y asegurarse de incluir al menos 64 onzas en nuestra ingesta diaria.

Pregunte a cualquier instructor de salud y fitness, y le dirá que debe consumir mucha agua durante su rutina de ejercicios, el levantamiento de pesas y la actividad física requiere que tomemos agua o algún tipo de bebida deportiva. La mayoría de los instructores recomendarán simplemente agua.

¿Por qué debemos mantener nuestro cuerpo tan hidratado? Para que la quema metabólica y muscular

ocurren, debe haber mucha agua y mucho oxígeno. Un momento, hay otro beneficio del agua. Contiene oxígeno, una sustancia de la que nuestro cuerpo no tiene suficiente. El agua también ayuda a eliminar el ácido láctico que se acumula en nuestros músculos cuando hacemos ejercicio o los utilizamos en exceso. El ácido láctico puede acumularse y provocar agujetas, rigidez y dolor muscular.

Por lo tanto, si se tienen en cuenta los beneficios que aporta el agua, y se intenta mantener la salud y la forma física, no se puede ignorar el hecho de que el agua tiene que formar parte de la ingesta diaria. Pero, ¿cuánta agua necesitamos para abastecer adecuadamente nuestro cuerpo y ayudar a alimentar nuestros procesos metabólicos? La cantidad más recomendada es de 8 vasos de ocho onzas cada día.

Personalmente, creo que esa cantidad debería estar más cerca de 10 vasos de ocho onzas cada día.

¿Qué otros beneficios puede aportar el agua, además de los obvios de añadir líquido a nuestro cuerpo? El agua ayuda a mantener nuestra piel sana y brillante. Contribuye a reducir las arrugas y ayuda a eliminar la grasa, las toxinas y cualquier otra sustancia no deseada o extraña de nuestro cuerpo. La limpieza de nuestros intestinos con abundante agua nos permite mantener cantidades estables y seguras de levaduras y bacterias. El agua en abundancia mantiene nuestros procesos de pensamiento y la función cerebral en niveles óptimos, y previene los dolores de cabeza causados por la falta de hidratación.

Es increíble lo que puede hacer ese pequeño vaso de agua.

Vitaminas: ¿Ser o no ser?

La nutrición aplicada a nuestra vida diaria significa que tomamos lo que necesitamos para mantener el estado saludable de nuestro cuerpo. La nutrición se ha convertido en una palabra importante gracias a la implicación del USDA en nuestras necesidades alimentarias diarias, y a la participación de la FDA en la determinación de lo que es y no es peligroso que consumamos.

Pero, ¿cuál es nuestra responsabilidad en el juego de la nutrición? ¿Sabemos cuáles son nuestras necesidades nutricionales, cómo satisfacerlas y cómo buscar verdaderos

¿valor nutricional en nuestros alimentos? No estoy seguro de que la nutrición se haya abordado con éxito por derecho propio. Oímos hablar de nutrición en relación con nuestra ingesta de vitaminas, nuestros cereales y leche fortificados, y en el contexto de que necesitamos "valor nutricional" de nuestras elecciones alimentarias. Pero no solemos pararnos a pensar qué necesitamos realmente en los complementos nutricionales.

Las vitaminas y los minerales están más a nuestro alcance que nunca, y todavía no estamos mejor equipados que hace cuarenta años para determinar lo que necesitamos tomar. El hecho de que veamos el último anuncio sobre una determinada vitamina y decidamos que los síntomas de carencia se aplican a nosotros, no significa que tengamos que salir corriendo a comprar el producto. Los síntomas de carencia de muchas vitaminas y minerales son los mismos

o superposición. Lo que necesitamos es una forma de detectar, de forma individual, lo que le falta

a nuestro cuerpo, y luego planificar una solución nutricional sugerida.

La completa falta de unidad entre nuestro campo médico y el campo de las hierbas, (este es el campo al que pertenecen las vitaminas y los minerales) es una vergüenza en un país tan progresista como los Estados Unidos. Pero también es donde nos quedamos cortos a la hora de proporcionar a nuestros ciudadanos las herramientas que necesitan para tomar decisiones mejores e informadas. El campo de la medicina ha resentido durante mucho tiempo cualquier contacto que los pacientes pudieran hacer con los herbolarios, las vitaminas y los minerales, o cualquier otra ayuda sanitaria propuesta, que no estuviera directamente relacionada con la medicina.

Gracias a esta actitud predominante entre la mayoría de los médicos, hemos perdido grandes oportunidades de hacer avanzar la salud de una generación. Si se tomara una muestra de la

población, y comprobar los niveles adecuados de las vitaminas y minerales más utilizados y fortificados, probablemente se encontraría que hasta el 80% de la población carece de al menos una de las

vitaminas y minerales. Ahora bien, eso no suena tan mal, hasta que te paras a pensar, ¿y si se trata de calcio? Una carencia de calcio provoca osteoporosis, un deterioro de los huesos. Sólo esta enfermedad cuesta millones en gastos médicos a la población.

¿Se dan cuenta de que un poco más de cooperación y participación abierta por parte de nuestro campo médico podría dar lugar a muchos menos problemas de salud? También habría proporcionado a la población en general una forma viable de discernir sus necesidades de vitaminas y minerales, con precisión.

Los análisis de sangre, de orina y otros procedimientos sencillos en la consulta nos proporcionarían la mayor parte de la información necesaria para armarnos, y dirigirnos a la tienda de salud. La medicina preventiva viene en todas las formas y tabletas.

Cómo afecta el cerebro a nuestra salud

Hoy en día, casi todo el mundo es consciente de la importancia de las proteínas en nuestra dieta. Las proteínas afectan directamente a nuestros músculos, tejidos y órganos. También afecta directamente al desarrollo de estos órganos, incluido nuestro cerebro. ¿Qué ocurre si no obtenemos las proteínas necesarias o cualquiera de los otros muchos nutrientes que nuestro cuerpo, no sólo nuestro cerebro, necesita para funcionar correctamente? Es a través del uso de nuestra mente (o cerebro, el término que prefieras) que somos capaces de absorber los hechos y las cifras necesarias y procesarlos en piezas de información utilizables.

La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios.

¿Cómo determinamos que estamos satisfaciendo las necesidades nutricionales esenciales? Ese conocimiento viene de educarnos a nosotros mismos sobre cuáles son nuestras necesidades individuales, las necesidades de nuestra familia, y luego tomar ese conocimiento y aplicarlo a los alimentos que compramos, que preparamos, y que nuestras familias consumen. Una vez más, a través del uso de nuestras mentes, somos capaces de tomar la orientación proporcionada por el USDA, desarrollar un diario y establecer cuáles son nuestros requerimientos diarios, de modo que cuidar de nuestras necesidades nutricionales necesarias.

Según las guías publicadas por el USDA, las necesidades calóricas varían de un grupo de edad a otro, de un sexo a otro. Entonces, ¿cómo puedes determinar cuáles son tus necesidades individuales? Puedes preparar un diario para registrar tu ingesta calórica diaria durante un mes aproximadamente. Anota tu peso cada día. Si no aumenta de peso en el transcurso de ese mes, está consumiendo el nivel de calorías recomendado para mantener su peso. Ahora, toma esa información calórica y consulta con un nutricionista las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales que necesitas. Tome ambas informaciones, la ingesta de calorías y las necesidades nutricionales, utilice la pirámide de los alimentos y elabore una combinación de alimentos que le ayude a alcanzar estas ingestas diarias recomendadas, y que siga siendo una comida agradable. Ahora tienes un plan de alimentación saludable individualizado.

En el transcurso de la absorción de las instrucciones para un plan de alimentación sano y equilibrado, hemos utilizado nuestra mente durante todo el proceso. Nuestra capacidad de pensar y razonar, nuestro nivel de educación y la exposición que recibimos a diario a la información exterior afectan a todo nuestro entorno, pero especialmente a nuestra salud. Tomamos decisiones basadas en la información que hemos absorbido previamente. Nuestras opciones de alimentación, ejercicio y ocio no son una excepción. Sucede que estas elecciones pueden afectar inmediatamente a nuestra salud.

Quizá ahora tenga una idea más clara de las oportunidades que tiene nuestro cerebro para afectar a nuestra salud. Es algo más que decisiones conscientes. Es el resultado del desarrollo del cerebro durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Es el resultado de la información que hemos absorbido previamente y de la que seguiremos recibiendo.

¿Cuáles son sus necesidades nutricionales?

La nutrición aplicada a nuestra vida diaria significa que tomamos lo que necesitamos para mantener el estado saludable de nuestro cuerpo. La nutrición se ha convertido en una palabra importante gracias a la implicación del USDA en nuestras necesidades alimentarias diarias, y a la participación de la FDA en la determinación de lo que es y no es peligroso que consumamos.

Pero, ¿cuál es nuestra responsabilidad en el juego de la nutrición? ¿Sabemos cuáles son nuestras necesidades nutricionales, cómo satisfacerlas y cómo buscar verdaderos

¿valor nutricional en nuestros alimentos? No estoy seguro de que la nutrición se haya abordado con éxito por derecho propio. Oímos hablar de nutrición en relación con nuestra ingesta de vitaminas, nuestros cereales y leche enriquecidos, y en el contexto de que necesitamos el "valor nutricional" de nuestras elecciones alimentarias. Pero ¿qué es realmente la nutrición cuando se aplica a nuestras funciones corporales diarias?

Hoy en día, debemos determinar la cantidad de alimentos que necesitamos, la cantidad de ejercicio físico que necesitamos y la mejor manera de lograr esos fines. Las necesidades calóricas, nutricionales y físicas, así como la educación sobre estas necesidades, es una información que todos deberíamos comprender, al menos en lo que se refiere a nuestro yo individual. Si acude a su médico local, a la biblioteca o al centro de fitness, hay una gran cantidad de información disponible para ayudar a educar y a tomar buenas decisiones en materia de salud, sea cual sea el grupo de edad.

La nutrición se refiere a la nutrición de nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de mantenerlo sano y funcionando como se supone que debe hacerlo. Nuestra capacidad de proporcionar al cuerpo todos los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para que sigamos prosperando en nuestros procesos vitales diarios.

¿Cómo determinamos que estamos proporcionando las necesidades nutricionales esenciales? Ese conocimiento se obtiene educándonos a nosotros mismos sobre cuáles son nuestras necesidades individuales, las necesidades de nuestra familia, y luego tomando ese conocimiento y aplicándolo a los alimentos que compramos, que preparamos y que consumen nuestras familias.

A menudo, nuestras necesidades de vitaminas y minerales superan nuestras necesidades calóricas. En esos casos, recurrimos a las vitaminas y minerales manufacturados para llenar el vacío. Esto también forma parte de nuestras necesidades nutricionales.

La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos útiles, porque hay muchos componentes y porque cada persona tiene sus propias necesidades individuales.

Las necesidades de las mujeres difieren de las de los hombres, y las de las mujeres mayores difieren de las de una joven. A medida que envejecemos, nuestras necesidades cambian constantemente; por lo tanto, la educación continua sobre la nutrición es un hecho.

Las necesidades nutricionales de un paciente cardíaco son diferentes a las de un excursionista sano de mediana edad. ¿Puede ver ahora la complejidad de la situación? Lo que realmente necesitamos es desarrollar una escala que determine las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo a nivel celular, de modo que a medida que envejecemos, que cambia nuestra condición física o que cambia nuestra salud, podamos recalculamos nuestras necesidades, basándonos en los cambios celulares y en el contenido de nuestro cuerpo. La individualidad es la clave para entender cada

Las necesidades nutricionales de una persona, y luego trabajar para educarnos es la clave para satisfacer esas necesidades nutricionales. Una buena nutrición debería ser el objetivo final de toda persona viva.

Ejercicio y juego: ¿qué aprendemos?

A menudo, cuando nuestros hijos vuelven de jugar por la tarde, parecen agotados y listos para una siesta. Esa es la descripción más acertada, y la verdad. El juego es un trabajo duro. Es agotador para la mente y el cuerpo de los jóvenes, y desempeña un papel extremadamente importante para ayudarles a convertirse en ciudadanos productivos y sanos.

El papel del ejercicio y el juego en la vida de los niños pequeños les proporciona muchos beneficios. El ejercicio del cuerpo es una parte importante para mantener el cuerpo joven en forma a medida que crece hasta convertirse en un cuerpo adulto. Cuando llegamos a la edad adulta, si hemos tenido el beneficio del ejercicio y el juego, tendemos a continuar con ese hábito en nuestra edad adulta.

¿Qué más se puede obtener de las oportunidades que ofrece el juego? A menudo participamos en deportes organizados, en tiempos de juego coordinados y formamos parte de un gran grupo durante todas estas actividades. El juego a este nivel nos enseña a interactuar con nuestros compañeros, a desarrollar la camaradería y a actuar en equipo con otros jugadores. Estas habilidades son absolutamente necesarias en el mundo empresarial actual. Pero ¿qué más ocurre aquí, durante este tiempo de juego y ejercicio?

Lo que aprendemos en el lenguaje corporal, las habilidades de afrontamiento y la interacción de la mente y el cuerpo durante nuestra interacción con los demás, tiene un valor incalculable. Cuando aprendemos bien estas habilidades, no sólo aprendemos a interactuar con los demás, sino que aprendemos a interactuar con nuestro yo. ¿Interactuar con uno mismo? Parece un ejercicio sin sentido, pero es una parte muy importante para mantener nuestra salud y bienestar. Hay veces que nuestro cuerpo intenta decirnos cosas sobre nuestro estado físico o mental, y simplemente nos negamos a escuchar. Si hemos aprendido a escuchar a los que nos rodean cuando intentan señalarnos una necesidad o un deseo, tenemos una herramienta útil para escucharnos a nosotros mismos. Esto a menudo puede significar la diferencia entre una salud óptima, y la creación de una situación insana.

¿Qué más aprendemos? Aprendemos cuáles son nuestras limitaciones físicas y mentales. Durante el juego, se ve a los niños y a los jóvenes adolescentes empujarse a sí mismos hasta el límite. Pero como niños, somos más capaces de distinguir entre un límite real y lo que la sociedad considera nuestros límites. Cuando somos niños, o jóvenes adultos, las presiones del mundo no pesan sobre nosotros como lo hacen cuando somos adultos. Somos mejores guardianes del templo a los diez años que a los veinte. Todavía estamos muy en sintonía con lo que nos dice nuestro cuerpo, porque es nuestro verdadero maestro cuando somos niños. Cuando somos adultos, hemos dejado que las influencias externas dominen nuestro cuerpo y nuestra mente, y dominen nuestro tiempo.

Como puedes ver, los beneficios que se obtienen durante el tiempo de ejercicio y juego cuando somos niños, es un beneficio para nosotros para el resto de nuestras vidas. Con demasiada frecuencia, los adultos olvidamos la importancia del ejercicio y el juego y los principios que se deben aprender del tiempo dedicado a estas actividades. Queremos apresurar a nuestros hijos en sus responsabilidades diarias, olvidando que su principal responsabilidad durante los años de juventud es el juego y la interacción de las mentes jóvenes.

Los beneficios de caminar

Caminar es una de las formas más productivas de ejercicio, y provoca un enorme aumento de nuestros niveles de energía. Los beneficios que se obtienen al añadir sólo 20 minutos de caminata a la rutina diaria son increíbles. Puedo atestiguar el tremendo aumento de energía, como participante en caminar para hacer ejercicio. Perdí un total de 74 libras en un año, simplemente añadiendo el caminar a mi rutina. Había estado a dieta durante casi dos meses, con muy pocos resultados. Mi médico me sugirió que caminara, y nunca me había impresionado tanto. Mis niveles de energía eran el triple de lo que eran antes de empezar a caminar, y realmente disfruté de la tranquilidad que logré durante esos paseos diarios.

El esfuerzo añadido del ejercicio físico es a menudo el catalizador que nuestro cuerpo necesita para impulsar la pérdida de peso a gran velocidad. Para el individuo que intenta perder peso, los beneficios de caminar superan con creces la infracción del tiempo personal o la detracción del tiempo de televisión que se produce. No sólo es bueno para tu cuerpo, cuando estás tratando de reducir gastos, te da algo constructivo que hacer con tu tiempo. Además, el ejercicio disminuye la sensación de hambre, aumenta la ingesta de líquidos y ayuda a que la sangre circule mucho mejor.

Si hay algún efecto negativo de caminar, es la presión añadida que ejercemos sobre nuestras rodillas, tobillos y pies. Si ya padeces una enfermedad articular, como la artritis, es mejor que empieces muy despacio y que añadas kilómetros sólo cuando veas que tu cuerpo puede soportar lo que estás haciendo. Si te tomas el tiempo necesario para comprar un buen calzado que te ofrezca apoyo y para usar un aparato ortopédico en las piernas, puedes evitar cualquier lesión o daño adicional. Habla con tu médico si crees que puedes padecer alguna de estas afecciones y asegúrate de que cuidas tu cuerpo mientras lo ejercitas.

Hay algunas revistas y periódicos excelentes que proporcionan a los caminantes principiantes todo tipo de consejos y sugerencias útiles. Consejos que ofrecen ayuda sobre qué tipo de calzado para caminar necesita, hasta qué tipo de bastones son los mejores. Hay muchas oportunidades para participar en eventos comunitarios, nacionales e incluso en maratones, si así lo desea. Desde el calzado hasta los consejos sobre la ropa, estas revistas también fueron una verdadera inspiración para mí. Hay historias de la vida real que uno siente que podría haber escrito, que cantan las alabanzas de caminar como forma de vida.

La tranquilidad que se obtiene al tomarse unos minutos para detenerse y disfrutar de la puesta de sol mientras se camina no tiene comparación. Caminar te da el tiempo que ya no nos tomamos para la reflexión privada. Preguntarte si has pasado el día con sabiduría, si has omitido algo que había que hacer, si has escuchado a tu cónyuge cuando necesitaba hablar.

Veinte minutos de tu día para caminar, contribuir a tu salud, despejar tu mente y vislumbrar la más bella puesta de sol, ¿cómo no aprovechar una oferta así?

La interconexión de la mente, el cuerpo y el alma

La práctica de la atención quiropráctica se centra en la relación entre la columna vertebral y el sistema nervioso. La columna vertebral es la estructura y el sistema nervioso es la función. La quiropráctica cree que estos dos sistemas trabajan al unísono para mantener y luego restaurar la salud de su cuerpo. El

La palabra "quiropráctica" procede del griego y significa "hecho a mano". Así es exactamente como funciona el cuidado quiropráctico. El quiropráctico utiliza sus manos para manipular su cuerpo y ayudarlo a curarse. Es la rama de las ciencias de la salud que se centra en la sistema neuromusculoesquelético. Es una palabra muy grande para decir simplemente cómo funcionan juntos tu columna vertebral y tu sistema nervioso. La columna vertebral es la autopista para tu sistema nervioso central; si la autopista está bloqueada o el tráfico está atascado, suelen ser capaces de curar. Muchas culturas, los egipcios, los griegos, los chinos e incluso los africanos han utilizado alguna forma de cuidado quiropráctico durante cientos de años.

La medicina alternativa moderna y los sanadores holísticos creen en el poder de la energía que fluye por nuestro cuerpo; esta energía también irradia desde nuestra mente. Se cree que es el principal medio de transporte para que el sistema nervioso de nuestro cuerpo se comunique.

La acupuntura es uno de los componentes clave de la Medicina Tradicional China (MTC), y opera bajo la premisa de que el cuerpo está dividido en dos fuerzas opuestas e inseparables, el yin y el yang. El yin representa el principio frío, lento o pasivo, y el yang representa el principio caliente, excitado o activo. Según la MTC, la salud se consigue manteniendo un estado de equilibrio del yin y el yang. Esto se consigue a través de las vías vitales o meridianos que permiten el flujo del qi, o energía vital. El flujo de energía vital se produce a lo largo de unas vías conocidas como meridianos. Estos meridianos conectan más de 2.000 puntos de acupuntura a lo largo del cuerpo. Hay 12 meridianos principales y 8 meridianos secundarios. Aunque la medicina occidental tradicional no entiende del todo cómo funciona la acupuntura, la prueba de que funciona se ha demostrado en varios estudios realizados por centros médicos occidentales

Por último, en los últimos años, la medicina occidental tradicional ha llegado a aceptar el papel que tienen la mente, el cuerpo y el alma en el mantenimiento de la salud, durante los procesos cotidianos o la recuperación de una cirugía. Casi todas las formas de curación aceptan e incorporan el hecho de que nuestros cuerpos tienen una "fuerza de energía vital" que fluye de arriba a abajo. Esta "fuerza vital", como algunos se refieren a la energía, ayuda a mantenernos conectados, mente, cuerpo y alma. Llegar a comprender, como ha hecho finalmente la medicina moderna, que hay ciertos aspectos de nuestra salud que no podemos situar claramente en un proceso físico, ha sido una revelación difícil para los creyentes de los enfoques puramente científicos de la curación y la medicina.

Es imposible separar la mente del cuerpo, o el cuerpo del alma. Su interconectividad es la base del sentido de nuestra vida y de nuestra existencia. Es gracias a esta conexión, que somos capaces de curarnos a nosotros mismos en un principio.

Cuidado quiropráctico: ¿Un beneficio para el individuo sano?

No solemos pensar en el quiropráctico hasta que alguna parte de nuestro cuerpo no funciona como debería, casi siempre la espalda. ¿Pero qué pasa con el cuidado quiropráctico para el individuo sano? ¿Es una
¿beneficio para la persona sana, visitar a un quiropráctico cuando realmente no le pasa nada? Seguro que es un beneficio y aquí está el porqué.

La naturaleza misma del cuidado quiropráctico es la creencia en las propias propiedades curativas del cuerpo.

Muy a menudo, podemos tener pequeños problemas en una zona de nuestro cuerpo y no darnos cuenta hasta que el efecto se siente de una manera mucho mayor, en otra parte.

La práctica de la atención quiropráctica se centra en la relación entre la columna vertebral y el sistema nervioso. La columna vertebral es la estructura y el sistema nervioso es la función. La quiropráctica cree que estos dos sistemas trabajan al unísono para mantener y luego restaurar la salud de su cuerpo. El

La palabra "quiropráctica" procede del griego y significa "hecho a mano". Así es exactamente como funciona el cuidado quiropráctico. El quiropráctico utiliza sus manos para manipular su cuerpo y ayudarlo a curarse. Es la rama de las ciencias de la salud que se centra en la sistema neuromusculoesquelético. Es una palabra muy grande para decir simplemente cómo funcionan juntos tu columna vertebral y tu sistema nervioso. La columna vertebral es la autopista para tu sistema nervioso central; si la autopista está bloqueada o el tráfico está atascado, suelen ser capaces de curar. Muchas culturas, los egipcios, los griegos, los chinos e incluso los africanos han utilizado alguna forma de cuidado quiropráctico durante cientos de años.

¿Por qué ha tardado tanto el cuidado quiropráctico en recibir el reconocimiento adecuado en la medicina occidental? Porque, por su propia naturaleza, crea una división entre las filosofías y prácticas tradicionales occidentales y lo que practica el quiropráctico. En la medicina occidental moderna, los medicamentos recetados desempeñan un papel muy importante en nuestro proceso de curación. Eludir todos esos años de desarrollo e inversión por parte de las compañías farmacéuticas es como escalar un acantilado. Se han necesitado muchos años, muchas pruebas y la demanda del público en general para finalmente avanzar hacia la implementación de la medicina quiropráctica como una forma realista de curación.

Sin embargo, el cuidado quiropráctico en las civilizaciones occidentales ha experimentado muchos obstáculos en su camino para convertirse en una de las mejores formas de cuidado de la espalda y de medicina preventiva disponibles hoy en día. Hasta la fecha, se han realizado muchas investigaciones y se ha publicado mucho material sobre los beneficios y la rentabilidad del tratamiento quiropráctico. El número de estadounidenses que buscan atención quiropráctica se ha triplicado en los últimos diez años, y sigue creciendo cada año. Es un hecho conocido, si alguna vez has visitado al quiropráctico, la filosofía funciona, tu cuerpo se siente mejor, se cura

mejor, y no estás cortado, drogado y sin trabajar durante 6 semanas para recuperarte. Es interesante notar aquí, que los quiroprácticos son todavía clasificados como sanadores holísticos. En otras palabras, creen en el enfoque de todo el cuerpo para la curación. También lo hacen los acupuntores y los curanderos. Me parece que la medicina tradicional tiene que ponerse al día, ¡y pensaban que estaban a la cabeza!

La acupuntura: ¿Un beneficio para el individuo sano?

Antes de empezar a hablar de los beneficios de la acupuntura, hablemos de sus orígenes. Se utilizó por primera vez en China hace más de 2000 años, y es uno de los procedimientos médicos más antiguos del mundo. Se trata de una familia de procedimientos que estimulan la anatomía del cuerpo y ayudan a equilibrar el flujo de energía en todo el organismo. Es este tipo de acupuntura el que se practica hoy en día en Estados Unidos, mediante el uso de diminutas agujas metálicas colocadas en las zonas afectadas y manipuladas a mano o mediante estimulación eléctrica.

La acupuntura es el fundamento básico de la Medicina Tradicional China y se basa en la creencia de que existen dos fuerzas opuestas e inseparables dentro de nuestro cuerpo. Se conocen como el Yin y el Yang de toda la persona. El yin representa el principio frío, lento o pasivo, y el yang representa el principio caliente, excitado o activo. Un estado saludable se consigue manteniendo un estado de equilibrio del yin y el yang. Esto se consigue a través de las vías vitales o meridianos que permiten el flujo del qi, o energía vital. El flujo de energía vital se produce a lo largo de unas vías conocidas como meridianos. Estos meridianos conectan más de 2.000 puntos de acupuntura a lo largo del cuerpo. Hay 12 meridianos principales y 8 meridianos secundarios. Aunque la medicina occidental tradicional no entiende del todo cómo funciona la acupuntura, la prueba de que funciona se ha demostrado en varios estudios realizados por centros médicos occidentales.

Ahora, pasemos a la pregunta de si funciona. Según el Instituto Nacional de Salud, la respuesta sería afirmativa. La acupuntura ha demostrado ser eficaz en muchas áreas de la salud. Áreas como las náuseas postoperatorias, los efectos secundarios de la quimioterapia, la osteoartritis, el dolor lumbar, el dolor de cabeza, los dolores menstruales, la adicción, el síndrome del túnel carpiano y el asma, por nombrar algunas. El estudio reveló que la acupuntura era capaz de aliviar el dolor, mejorar la función y la movilidad de las articulaciones debido a la inflamación de la artritis, y servía para complementar la atención estándar.

Aunque hay muchos que dudan de la eficacia de la acupuntura, una vez que son pacientes, son creyentes. Se ha propuesto que la acupuntura funciona y produce sus efectos a través de la regulación del sistema nervioso. La teoría propone que, dado que la acupuntura produce su efecto a través de la regulación del sistema nervioso, induce la liberación de endorfinas y células del sistema inmunitario en lugares específicos del cuerpo. También existe la teoría de que la acupuntura altera la química del cerebro al cambiar los neurotransmisores del mismo.

Sin duda la acupuntura fue un beneficio en el estudio, y como paciente yo mismo, puedo dar fe del maravilloso efecto que ha tenido en mi espalda. Aunque la acupuntura está clasificada como una terapia de medicina alternativa, y todavía hay mucho que entender sobre su funcionamiento, es una ayuda probada para mantener una salud óptima.

Pero, ¿qué pasa con el individuo sano, puede la acupuntura proporcionarle un beneficio? Por supuesto. Dado que la acupuntura trabaja a partir de la creencia de que debemos mantener el equilibrio de nuestro flujo de energía vital para permanecer sanos, la acupuntura sirve como herramienta para la realineación. Nuestro flujo de energía vital puede estar desequilibrado, y aún así sentirnos y parecer bastante sanos. Es en esta capacidad que la acupuntura sirve como una especie de medicina preventiva. Comprobar y equilibrar el flujo de energía en los puntos de los meridianos de nuestro cuerpo es como si nuestro coche recibiera una puesta a punto antes de necesitar una reparación.

Los beneficios de estar bien

El bienestar del cuerpo se produce cuando todos los procesos corporales, físicos y mentales, funcionan al máximo nivel. ¿Qué se necesita para lograr un bienestar corporal completo? Requiere algo más que ir al gimnasio o dar un paseo por el parque.

Los numerosos beneficios de estar bien hacen que nuestra vida sea más rica y fácil de vivir. Podemos cosechar los beneficios de los planes de dieta y ejercicio bien pensados durante muchos años de nuestra vida, sólo porque nos hemos tomado el tiempo de mantenernos bien y en forma.

Su bienestar depende de su sistema inmunológico, y uno de los beneficios reales de un sistema inmunológico sano y saludable es la prolongación de la aparición de muchas enfermedades relacionadas con la edad. Afecciones como la degeneración macular, el Alzheimer, los accidentes cerebrovasculares, los infartos de miocardio y la sensación general de buena salud dependen de un sistema inmunitario sano.

La capacidad de continuar con una rutina normal muchos años después de la edad de jubilación aceptada es una ventaja de mantenernos bien. Para muchas personas mayores, su trabajo se convierte en una auténtica fuente de diversión. El trabajo ya no aparece como el ladrón de nuestro tiempo libre, sino que se convierte en un viejo amigo al que estamos acostumbrados a visitar. Puede convertirse en una razón para seguir levantándose y seguir adelante con nuestro día. En cualquier caso, nuestra capacidad para seguir participando es un beneficio directo de nuestro estado de bienestar y de nuestra buena salud.

La capacidad mental para seguir aprendiendo, enseñando y experimentando es el resultado directo de nuestros esfuerzos por mantenernos mentalmente bien y aptos para las oportunidades y actividades que se nos presentan a lo largo de la vida. La agudeza mental proviene del uso continuado de la mente para aprender, comunicar y pensar. El beneficio de conservar esos recursos se siente incluso durante más tiempo que el beneficio del bienestar físico.

¿Y qué hay de los beneficios físicos del bienestar continuado? La tranquilidad de saber que tu cuerpo está en plena forma, preparado para afrontar lo que venga, es algo que no tiene precio. Poder comprobar que has pasado el día de forma inteligente y que has invertido en ti mismo es un verdadero logro. Los beneficios que se obtienen al añadir sólo 20 minutos de ejercicio a la rutina diaria son increíbles. Puedo atestiguar el tremendo aumento de energía, como participante en caminar para hacer ejercicio. Perdí un total de 74 libras en un año, simplemente añadiendo el caminar a mi rutina. Había estado a dieta durante casi dos meses, con muy pocos resultados. Mi médico me sugirió que caminara, y nunca me había impresionado tanto. Mis niveles de energía se triplicaron antes de comenzar el programa de ejercicios. El aumento de los niveles de energía es uno de los mayores beneficios de un cuerpo sano y en forma.

Si utilizamos nuestros recursos con prudencia y nos informamos sobre las cosas que nuestro cuerpo necesita para mantener el bienestar, a lo largo de nuestra vida, no es algo difícil de conseguir. Los beneficios del bienestar continuado se cosecharán en nuestros últimos años. Míralo como una inversión que haces, no de dólares y centavos, sino de tiempo y educación. El rendimiento de su inversión no se puede comparar con ninguna otra receta disponible.

El lugar donde vives afecta a tu bienestar

Durante tus años de crecimiento, viviste donde tus padres eligieron vivir. No pensaste en las implicaciones para la salud del lugar que eligieron tus padres, ni en si habían elegido un lugar que favoreciera tu bienestar general. Lo más probable es que tu Los padres tampoco pensaron mucho en ello. Hasta hace poco no se había pensado en el hecho de que el lugar donde se vive afecta a la salud y el bienestar. Pero lo hace, y es un dato que seguramente influirá en muchas generaciones venideras.

¿Cómo se recopila esta información y qué podemos aprender de ella? La información se recopila a partir de datos estadísticos de áreas como los niveles de smog, los niveles de contaminación, la calidad del agua, los incentivos gubernamentales para el ejercicio físico y las instalaciones recreativas y de ejercicio físico disponibles.

Por lo general, una de las principales revistas que se publican en Estados Unidos recopila todos estos datos estadísticos y publica un artículo a modo de guía recreativa de ciudades saludables.

¿Qué aprendemos de toda esta información publicada? Que el lugar en el que vivimos realmente afecta a nuestra salud y bienestar, y a veces, hay muy poco que podamos hacer para cambiar ese hecho. A menos, claro, que quieras mudarte.

A menudo, el mayor contribuyente a nuestra salud y bienestar, a través de nuestro entorno exterior, es el nivel de contaminación con el que nos vemos obligados a vivir a diario. ¿Cómo absorbemos los contaminantes de nuestro entorno exterior? La forma más común es a través del aire que respiramos. Sin embargo, no es la única forma. El agua que bebemos, las casas en las que vivimos y los coches que conducimos pueden contener contaminantes insalubres.

Nuestro entorno de trabajo contribuyó en su día a los contaminantes a los que estábamos expuestos, pero gracias a una mayor regulación de la Protección del Medio Ambiente, la mayoría de esos peligros han sido erradicados.

Más allá de la contribución de los contaminantes, la disponibilidad de instalaciones sanitarias, la cantidad de apoyo gubernamental a la salud y la forma física, y la disponibilidad de facultades de medicina también afectan a nuestra salud y bienestar desde el punto de vista de la ubicación. Si vives en una zona rural sin acceso directo a instalaciones sanitarias, y no hay facultades médicas, tu nivel de salud general no se comparará con el de una persona que viva en una zona más poblada que pueda ofrecer esas cosas. El lado negativo de la zona más poblada, por supuesto, es un mayor riesgo de contaminación atmosférica.

Algunas zonas de este país son simplemente propicias para el fitness. Lugares en los que el aire está libre de contaminantes, hay disponibilidad de rutas de senderismo, ciclismo y caminatas, y las instalaciones médicas y de fitness son numerosas. Sin embargo, el problema con la mayoría de esos lugares es que suelen ser de carácter recreativo, no de fabricación o industrialización, y los puestos de trabajo no son tan numerosos.

¿Qué puedes hacer con respecto a tus propias preocupaciones sobre la forma física, en relación con el lugar donde vives? Aproveche al máximo el lugar en el que se encuentra. Infórmate sobre los mayores problemas de fitness de tu zona y haz lo que puedas para corregirlos en tu propio beneficio.

Los beneficios de estar en forma

Ser capaz de lidiar y manejar el estrés diario de la vida es un beneficio que tiene la persona en forma. Asegurarse de que nos tomamos el tiempo necesario para satisfacer nuestras necesidades de alivio del estrés, como el tiempo de inactividad, el tiempo de terapia, el tiempo de masaje, o simplemente tomar el tiempo para un agradable baño caliente. El cuerpo tiende a retener el estrés en los músculos de los hombros y la espalda. Tomarse el tiempo para relajarse, hacer ejercicios de relajación y combinarlo con ejercicio físico para todo el cuerpo beneficia a los que están en forma y a los que no.

El esfuerzo añadido del ejercicio físico es a menudo el catalizador que nuestros cuerpos necesitan para impulsar la pérdida de peso a gran velocidad. Para el individuo que intenta perder peso, los beneficios de estar en forma superan con creces la infracción del tiempo personal o la detracción del tiempo de televisión que se produce. No sólo es bueno para el cuerpo, sino que, cuando se trata de reducir el peso, nos da algo constructivo que hacer con nuestro tiempo. Además, el ejercicio disminuye las punzadas de hambre, aumenta la ingesta de líquidos y ayuda a que la sangre circule mucho mejor.

La tranquilidad de saber que tu cuerpo está en plena forma, preparado para afrontar lo que venga, es una posesión que no tiene precio. Poder comprobar que has pasado el día con sabiduría y que has invertido en ti mismo es un verdadero logro. Los beneficios que se obtienen al añadir sólo 20 minutos de ejercicio a la rutina diaria son increíbles. Puedo atestiguar el tremendo aumento de energía, como participante en caminar para hacer ejercicio. Perdí un total de 74 libras en un año, simplemente añadiendo el caminar a mi rutina. Había estado a dieta durante casi dos meses, con muy pocos resultados. Mi médico me sugirió que caminara, y nunca me había impresionado tanto. Mis niveles de energía se triplicaron antes de comenzar el programa de ejercicios. El aumento de los niveles de energía es uno de los mayores beneficios de un cuerpo en forma.

El aumento de la autoestima y de la confianza en la propia apariencia son también beneficios de mantener un cuerpo en forma. Una persona sana y en forma brilla por su aspecto, por su forma de tratar a los demás y por el placer que siente al realizar sus actividades diarias.

¿Qué tal los beneficios de una mente en forma? La aparición de muchos trastornos mentales relacionados con la edad se debe a que no nos hemos tomado el tiempo necesario para mantener nuestra mente joven e involucrada en nuevos aprendizajes. Aprender cosas nuevas obliga a nuestra mente a formar nuevas vías neuronales. Necesitamos esas vías neuronales para la transmisión de información del cuerpo a la mente, o con nuestro capacidad de formar nuevos recuerdos. Si no ejercitamos la mente, perdemos la forma física. También existe el beneficio añadido de poder participar como ciudadano productivo, hasta bien entrada la edad de jubilación. Para muchos ciudadanos mayores, mantener sus cuerpos y mentes en forma significa que también pueden seguir interactuando en su profesión laboral elegida, lo que les mantiene continuamente activos y les sirve como fuente continua de diversión.

La música: Nuestra conexión con la conciencia superior

Hoy en día, cada vez más personas mayores cuidan su dieta y ponen en práctica programas de ejercicio en un esfuerzo por mantenerse más saludables, controlar el estrés y participar en un estilo de vida que sea gratificante y agradable. Muchos conocen los beneficios de la dieta y el ejercicio para ayudar a mantener nuestros cuerpos y mentes en niveles máximos de rendimiento, pero lo que no se conoce es el papel que puede desempeñar la música para ayudar a los ciudadanos mayores (y creo que también a los más jóvenes) a controlar el estrés, formar parte de una experiencia de aprendizaje agradable y adquirir una nueva herramienta en sus esfuerzos por mantenerse sanos.

De lo que mucha gente no se da cuenta es del papel que la música puede desempeñar en su vida, a lo largo de su vida. La música es nuestra conexión entre la palabra hablada de todos los días y el poder de nuestra espiritualidad. La música funciona con ondas sonoras que se sitúan entre los sonidos vocales, o nuestra voz, y la oración espiritual, o las longitudes de onda cerebral meditativas. ¿Qué significa todo esto? Es un vínculo, una vía para conectar con nuestra conciencia superior en cada momento, para aliviar el estrés, reconfortarnos o simplemente elevar nuestro espíritu.

Los profesores y otros responsables del entorno educativo conocen desde hace tiempo los beneficios del talento musical. Aprender a hacer música y a tocar instrumentos musicales aumenta nuestra capacidad de análisis matemático y científico. En el transcurso del proceso de aprendizaje, las notaciones musicales y la lectura de las notas musicales, funcionan dentro de la inmensidad de nuestro cerebro para estimular los procesos asociados con el trabajo de los problemas matemáticos, la resolución de problemas analíticos y la excelencia en las ciencias.

¿Qué hemos aprendido al observar a nuestros jóvenes cuando aprenden a tocar instrumentos musicales? Hay una asociación directa con la mentalidad esperanzada de la juventud y el derramamiento de la creación musical. Tanto la mente joven como la nota musical provocan alegría y esperanza, en un entorno no contaminado y no aprendido. La mente joven es ajena a las limitaciones de la vida que la persona de mediana edad ha aprendido bien, y la nota musical sirve de invitación constante a creer en lo imposible.

¿Qué han revelado los estudios sobre el poder de la música? En los estudios realizados con ciudadanos de edad avanzada, el efecto de aprender a tocar música y participar en actuaciones musicales redujo los niveles de estrés y ansiedad, disminuyó la sensación de aislamiento y soledad y, aquí está la verdadera sorpresa, los participantes mostraron realmente un aumento en la producción de la hormona del crecimiento humano. La hormona del crecimiento humano afecta positivamente a fenómenos de envejecimiento como los niveles de energía, las arrugas, la osteoporosis, la función sexual, la masa muscular y los dolores generales.

¿Qué información importante aporta esto a los profesionales de la salud? Pone de manifiesto la necesidad de aumentar la exposición a la actividad grupal y la interacción social. El beneficio del aprendizaje de instrumentos musicales y el disfrute de la música que generan sólo ve su verdadero potencial cuando se aplica en un entorno de grupo, donde pueden tener lugar las risas, la música y el compañerismo. Los estudios de esta naturaleza sirven para reforzar la creencia, ya muy arraigada, de que la música es una forma de conectar con nuestro yo superior, con nuestros compañeros, y de hacer que disfrutemos más de nuestras vidas.

El yin y el yang del individuo sano

Los chinos creen que nuestros cuerpos son mitades completas, un lado es el pasivo y el otro es el agresivo, y sólo a través de la unión exitosa de las mitades, tenemos el todo saludable.

Hasta ahora, la medicina occidental no ha suscrito esta teoría, en su totalidad. Hay pruebas convincentes para apoyar muchas de las teorías chinas sobre la unión de las fuerzas energéticas del cuerpo y el equilibrio de nuestro flujo de energía a través de todo el cuerpo.

Las filosofías de la quiropráctica y la acupuntura basan toda su práctica en la correlación exitosa del flujo de energía del cuerpo, los impulsos del sistema nervioso y la alineación del esqueleto.

Lo que sí sabemos, sobre los individuos, es que todo el sistema debe estar en equilibrio para alcanzar el verdadero bienestar y la salud; nuestra existencia física, mental y espiritual debe estar alineada y funcionar como un todo. Para comprender mejor este principio, debemos examinar más de cerca algunas de las antiguas técnicas y filosofías de curación. Quizás entonces podamos desarrollar una mejor comprensión de cómo nuestro cuerpo trabaja consigo mismo para curarse.

En la tradición de la acupuntura, el flujo de energía vital se produce a lo largo de unas vías conocidas como meridianos. Estos meridianos conectan más de 2.000 puntos de acupuntura a lo largo del cuerpo. Hay 12 meridianos principales y 8 meridianos secundarios. Aunque la medicina occidental tradicional no entiende del todo cómo funciona la acupuntura, la prueba de que funciona se ha demostrado en varios estudios realizados por centros médicos occidentales.

La naturaleza misma del cuidado quiropráctico es la creencia en las propias propiedades curativas del cuerpo.

Muy a menudo, podemos tener pequeños problemas en una zona de nuestro cuerpo y no darnos cuenta hasta que el efecto se siente de una manera mucho más grande, en otra parte.

La práctica de la atención quiropráctica se centra en la relación entre la columna vertebral y el sistema nervioso. La columna vertebral es la estructura y el sistema nervioso es la función. La quiropráctica cree que estos dos sistemas trabajan al unísono para mantener y luego restaurar la salud de su cuerpo. El

La palabra "quiropráctica" procede del griego y significa "hecho a mano".

Si se toma la premisa básica de cada forma de curación y se aplica al conocimiento que tenemos sobre la interacción de la mente, el cuerpo y el espíritu, se puede ver que estas antiguas filosofías de curación son muy precisas en su creencia sobre el tratamiento y el funcionamiento del cuerpo. Fueron capaces de discernir esto cientos de años antes de que la ciencia pudiera proporcionar la prueba.

Lo más sorprendente para mí es que con todo este conocimiento, y toda la oportunidad de autoayuda y curación que tenemos disponible, todavía tenemos individuos que sufren simplemente

porque no están dispuestos a hacer el esfuerzo de aprender y participar. Disponemos de todas las opciones de curación posibles, para los de bajos ingresos, para los de ingresos medios y para los ricos. No hay prejuicios en cuanto a la disponibilidad. Simplemente tenemos que aprovechar el yin y el yang de nuestra oportunidad. Una parte de las mitades está en su sitio, ahora sólo necesitamos a los participantes.

Mano derecha vs. Mano izquierda: ¿Quién es más sano?

Esta es una pregunta complicada. ¿Supone que su salud está relacionada con sus tendencias naturales de la mano? Esta es una pregunta que ha sido estudiada y revisada por miembros del campo de la medicina, y a lo mejor de su capacidad, no hay evidencia concluyente de que tus tendencias naturales de la mano tengan algo que ver con tu estado de salud, o tu disposición a cualquier estado particular de salud.

Nuestro estado general de salud depende de varios factores: nuestra dieta, nuestro ejercicio, nuestros hábitos de trabajo y nuestra genética. Los tres primeros contribuyen a cruzar todas las líneas de tendencia natural de la lateralidad, y encontramos que tenemos todas las formas de lateralidad en todo tipo de ocupaciones, con todo tipo de hábitos alimenticios, y de ejercicio. Cuando se habla de nuestra disposición genética, hay que entender realmente que, como persona, recibimos aportes de dos padres: una madre y un padre. Si bien es cierto que normalmente tomamos muchos de nuestros rasgos de nuestros padres, nuestra tendencia natural a la lateralidad puede venir de tan lejos como un bisabuelo.

Nuestra salud es la culminación de las posibilidades heredadas, y de las consistencias diarias. Podemos heredar el potencial de padecer una enfermedad cardíaca, pero si llevamos una vida con buenos hábitos alimenticios, buenos hábitos de ejercicio, y atendemos a los requisitos nutricionales y de descanso; a menudo podemos superar el potencial heredado. Podemos extraer alguna información de lo que se ha aprendido sobre la
La tendencia a la lateralidad permite hacer algunas suposiciones sobre los rasgos de la personalidad de una persona que podrían contribuir a la salud general del individuo, pero nada que pueda relacionarse directamente con la "lateralidad" del individuo.

En primer lugar, sólo hay un 10% de la población que es zurda. Ahora bien, si se trata de llevar a cabo una investigación, sobre cualquier tema, se necesita una distribución más uniforme de la materia. Si el 90% de la población es diestra, no hay forma de obtener una perspectiva adecuada de las características comparativas.

Las explicaciones sobre los diestros y los zurdos siguen siendo generalizaciones muy vagas, y ningún grupo ha sido capaz de explicar con éxito por qué somos de una manera u otra. Dado que ni siquiera somos capaces de ponernos de acuerdo sobre las razones de la existencia de una preferencia, ¿cómo podríamos estudiar la salud de un grupo frente al otro y obtener información útil?

Lo que sí podemos determinar son algunas características generales de unos y otros, y extraer "generalizaciones" de esa información. La mayoría de las veces, los zurdos son menos precavidos que los diestros, lo que nos lleva a suponer que los menos precavidos tienen más riesgos para la salud. En segundo lugar, existe la creencia de que los zurdos son más creativos, más extrovertidos que los diestros; esto nos llevaría a suponer que, de nuevo, los zurdos están más expuestos a las oportunidades de sufrir enfermedades o accidentes. Sin embargo, en toda esta generalización hay un hecho: hay más mujeres zurdas que hombres, y las mujeres tienden a vivir más que los hombres. Esta evidencia simplemente pone en duda todas las demás generalizaciones. Creo que no afecta a nuestra salud el hecho de ser zurdos.

¿Te juega la mente una mala pasada?

A lo largo de nuestra vida, nuestros sentidos y nuestro entorno se unen para enriquecer nuestra mente, y a veces para abrumentarla. Gran parte de los conocimientos que adquirimos nos llegan a través de los sentidos. De niños, utilizamos los sentidos a diario para absorber todo lo posible. La mente es una guarida vorazmente hambrienta y vacía cuando somos jóvenes.

A medida que envejecemos, dependemos en gran medida de nuestros sentidos para

informarnos sobre el mundo que nos rodea: caliente, frío, dulce, agrio, fuerte, suave, por lo que muchas de nuestras percepciones y acciones comienzan con la entrada de nuestros cinco sentidos. Hay otro sentido al que no se le presta mucha atención, gracias a que

que está centrado en nuestro cuerpo, no en el exterior. Pero, si se utiliza correctamente, nos proporciona tanta información valiosa como el sentido del olfato, el gusto, el tacto, la vista y el oído.

Nuestra intuición es nuestro sexto sentido. Se refiere a la capacidad de sintonizar con el mundo invisible de los sentidos. Todos los demás sentidos requieren un origen físico de entrada; nuestra intuición no. No requiere la presencia física de un objeto para que podamos obtener información sobre él. Gracias a que vivimos en un mundo materialista y a que la mayor parte de nuestros conocimientos están dominados por las tradiciones y creencias occidentales, nuestra capacidad de utilizar la intuición es un arte perdido.

Las culturas orientales han utilizado durante mucho tiempo el sentido de la intuición y el flujo de las energías naturales del cuerpo para utilizar la información intuitiva disponible. Las civilizaciones occidentales tardan en darse cuenta del papel que puede desempeñar nuestra intuición en nuestra salud general, simplemente porque no es una fuente de información "vista".

A menudo, nuestra mente puede jugar aparentemente con nuestras percepciones sensoriales, cuando no utilizamos todos los aspectos de los seis sentidos, a menudo nos perdemos alguna pieza del rompecabezas, y lo que parece ser completo y correcto, si a menudo falta.

A veces hay condiciones físicas que hacen que nuestros sentidos funcionen de forma incorrecta, y no procesamos la información correctamente. Esto sucede cuando estamos funcionando a niveles menos que óptimos. A menudo esto ocurre en momentos de enfermedad, fatiga extrema o por falta de sueño. Es en este momento, cuando creemos que nuestra mente nos juega una mala pasada. Creemos que estamos recibiendo cierta información, y en realidad, no es así.

Por eso, mantener nuestro cuerpo bien, en forma y sano nos mantiene en modo de recepción para procesar con precisión la información del mundo exterior. Es a través de esta percepción precisa de la entrada que somos capaces de lidiar eficazmente con el mundo que nos rodea. Todo esto culmina en esta afirmación: para mantenernos sanos y saludables, debemos ser capaces de procesar con precisión del mundo que nos rodea. Cuando perdemos la perspectiva y no "vemos" las cosas como realmente son, es más probable que experimentemos sentimientos de mala salud y malestar mental, lo que puede llevarnos a enfermar. Nuestro bienestar general depende de nuestra capacidad no sólo para enfrentarnos a nosotros mismos, sino para percibir la realidad tal y como es.

Esperamos que al final de este informe haya adquirido algunos conocimientos sobre el mundo de la salud, el bienestar y la forma física. Además, esperamos que ponga en práctica algunas de las sugerencias que se han hecho aquí, para mejorar su vida.

Hay muchas razones para simplemente leer e ignorar la información contenida en todos los artículos individuales, pero hay una razón especialmente importante para leer, revisar y poner en práctica todo lo que hemos hablado, para la felicidad, la salud y el bienestar: usted.