

Healthy HABITS

CAMBIOS SENCILLOS EN EL ESTILO
DE VIDA PARA ESTAR MÁS
SANO



Copyright - Todos los derechos reservados.

En ningún caso es legal la reproducción, duplicación o transmisión de cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que se cuente con la autorización por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información proporcionada en este documento se declara veraz y coherente, por lo que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de cualquier política, proceso o instrucciones contenidas en el mismo, es responsabilidad única y absoluta del lector receptor. En ningún caso se podrá imputar al editor ninguna responsabilidad legal o culpa por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente. Los autores respectivos son dueños de todos los derechos de autor que no son propiedad del editor.

Aviso legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor o del propietario del copyright. Se emprenderán acciones legales si se

incumple esta norma.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento tiene únicamente fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar una información completa, precisa, actualizada y fiable. No se ofrecen garantías de ningún tipo, ni expresas ni implícitas. Los lectores reconocen que el autor no se dedica a prestar asesoramiento jurídico, financiero, médico o profesional.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de cualquier pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero no limitado a, -errores, omisiones o inexactitudes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	5
Capítulo 1: ¿Qué son los hábitos saludables?	8
Lo que más importa en la vida.....	8
La salud es riqueza.....	11
¿Qué hace que un hábito sea saludable?	12
Capítulo 2: Elecciones de estilo de vida.....	16
Tomar las mejores decisiones personales	16
Opciones de estilo de vida poco saludables	18
Cómo liberarse de los hábitos perjudiciales	20
Capítulo 3: Equilibrio entre el trabajo y la vida privada	23
¿Qué es la conciliación de la vida laboral y familiar?	23
Beneficios de la conciliación de la vida laboral y familiar	24
Cómo reducir la velocidad en el mundo moderno	27
Capítulo 4: Cómo sacar el máximo partido a las rutinas diarias.....	32
Centrarse en el significado o los beneficios.....	32
Haz que se diviertan	33
Estar en el centro.....	34
Optimice su fuerza	35
Piensa en el futuro	35
Aproveche su periodo de máxima energía	36
Capítulo 5: Consejos para la salud y la forma física	39
Centrarse en la salud mental	39
Empieza el día con ejercicio.....	40
Mantener los niveles ideales de movilidad y flexibilidad.....	41
Ejercicios de flexibilidad y movilidad.....	41
Entrenamiento de fuerza y levantamiento de peso.....	42
Comprueba tu IMC.....	43

Mantener niveles saludables de peso y grasa corporal	43
Comer de forma equilibrada.....	44
Capítulo 6: Trucos para una dieta saludable	46
Reducir el consumo de carbohidratos	46
Comprar con una lista.....	46
Limite su consumo de refrescos y batidos.....	47
Desayunos ricos en proteínas	48
Consumir alimentos ricos en fibra	49
Comer más frutas y verduras.....	49
Evitar el exceso de azúcar	50
Consumir más grasas saludables	50
Coma más alimentos caseros.....	51
Caminar Más	51
Concéntrese en su comida al comer	52
Capítulo 7: Cómo conseguir un sueño de mayor calidad	54
Beneficios del sueño reparador	54
Consejos para dormir mejor	58
Capítulo 8: Beneficios de beber más agua.....	62
Lubricación de juntas.....	62
Formación de saliva y mucosidad.....	63
Reducción de la probabilidad de resaca	63
Pérdida de peso	64
Mejora el rendimiento durante el ejercicio	64
Prevención del daño renal.....	66
Accesibilidad de los minerales y nutrientes	66
Apoyo a las vías aéreas.....	67
Mantenimiento de la presión arterial	67
Regulación de la temperatura corporal	68
Conclusión	69

Introducción

Debido a los efectos perjudiciales de los comportamientos negativos, se han escrito innumerables artículos y libros sobre cómo identificarlos, sus desencadenantes y cómo superarlos. No hay duda de que estos esfuerzos son encomiables, y muchas personas han podido mejorar su calidad de vida aprovechando los consejos de estos materiales. Sin embargo, el hecho que muchos escritores y lectores no ven es que el mal comportamiento es esencialmente la ausencia de los saludables. Por lo tanto, si se pueden promover los buenos hábitos, éstos eliminarán y sustituirán automáticamente a los destructivos.

Esta convicción es el motivo de este proyecto. La salud es lo más importante en este mundo. Lamentablemente, muchas personas no se dan cuenta hasta que la pierden. La realidad es que nuestra salud se deteriorará a medida que envejecemos y nos acercamos al final de nuestras vidas. No obstante, podemos elegir envejecer gradualmente o parecer más viejos de lo que realmente somos debido a una mala gestión de la salud. Los hábitos saludables garantizan que podrá mantenerse más alejado del médico y tener la fuerza necesaria para llevar a cabo sus actividades diarias.

Ya es hora de que dé prioridad a su salud. Si estás enfermo, te será difícil alcanzar y vivir tus sueños. Tus seres queridos necesitan que estés sano. Si tu salud física se ve afectada, afectará a todos los demás aspectos de tu vida,

incluida tu salud mental y social. La vida se convierte en

incolore y sin sentido cuando no estás sano. ¿Cuál es la salida? Aprovechar los consejos de este libro.

D:
LLI
I
A.
c(
:C
u



¿QUÉ SON ¿HÁBITOS SALUDABLES?



Capítulo 1: ¿Qué son los hábitos saludables?

Es lógico comenzar este libro investigando los hábitos saludables. De hecho, son numerosos. Por ello, destacaremos las características de los hábitos saludables y le recordaremos lo que realmente importa en la vida.

Lo que más importa en la vida

En medio de la locura y las prisas del mundo moderno, muchas personas olvidan las cosas más importantes de la vida. Muchos nunca aprenden a valorar esas cosas hasta que las pierden. Es esta falta de prioridades la responsable de la tasa de depresión en el mundo actual. Muchas personas son infelices a pesar del dinero y los logros que tienen. No dejan de preguntarse qué les falta. La respuesta no es descabellada. Han olvidado cómo vivir.

Estas son algunas de las cosas más importantes de la vida que mucha gente descuida.

Amados

El deseo de ser rico y famoso ha hecho que mucha gente se olvide de que se está solo en la cima cuando no se está con los seres queridos. Algunas

personas lloran los días que reciben premios porque desean que sus amigos, familias y

cualquier otra persona importante para ellos estuviera presente. En realidad, hay algunas situaciones en las que perdemos a nuestros seres queridos por accidentes.

Sin embargo, en algunos casos, nos dejan porque somos egoístas y no los tenemos en cuenta. Estamos ocupados persiguiendo nuestros sueños mientras les hacemos sentir que ocupan un lugar secundario en nuestras vidas. El rey Midas, en la antigua mitología griega, aprendió por las malas que ningún tesoro de este mundo podría sustituir a su hija. No hace falta perder a tus seres queridos para darte cuenta de ello.

Felicidad

La felicidad es la mayor búsqueda del hombre, aunque mucha gente no se dé cuenta. La razón por la que quieres perseguir y vivir tu sueño es que quieres ser feliz. Lamentablemente, muchas personas consiguen todo lo que quieren sólo para darse cuenta de que no quieren lo que tienen. En otras palabras, persiguieron la gran vida porque pensaron que les haría felices sólo para darse cuenta de que se sentían huecos y vacíos después de lograr sus objetivos.



No hace falta poseer un jet privado ni llevar ropa cara para ser feliz. Disfrutar de la camaradería de tus seres queridos es suficiente para ser feliz. La cuestión es que muchas personas tienen amigos que no les valoran por las cosas que no poseen. Sin embargo, si te encuentras entre personas que te quieren y respetan independientemente de lo que tengas, entenderás que la felicidad está en las cosas sencillas de la vida.

Salud

Tenga en cuenta que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedades, según la Organización Mundial de la Salud. También se

refiere a su vida mental y social. Su salud

es muy importante para la calidad de vida. Es más difícil ser feliz o disfrutar de la compañía de tus seres queridos cuando estás enfermo. Por eso, nunca debes jugar con ello.

Tu horario de trabajo no debe hacer que tengas menos en cuenta tu salud. Si no tratas bien a tu cuerpo, pronto se "pondrá en huelga" o te "desahuciará". Tu cuerpo es ese propietario con el que no debes meterte. Quiere que se le respete, y te despertarás con un duro golpe cuando no hagas lo que debes hacer.

La salud es riqueza

Mucha gente dice que la máxima anterior se está convirtiendo casi en un cliché y está perdiendo su relevancia. Sin embargo, sigue siendo una importante afirmación veraz que sólo puede tratarse con ligereza bajo su propio riesgo. La salud es riqueza, y de eso no hay duda. Al menos, se necesita para hacer riqueza. No se puede ir a trabajar si se está enfermo, a menos que sea algo muy leve. Incluso cuando es leve, te resultará difícil dar lo mejor de ti cuando no tienes una buena salud.

Además, hay que estar sano para disfrutar del éxito. ¿Qué sentido tiene ganar todo el dinero para gastarlo en enfermedades? Deberías hacer una "excursión" al hospital de vez en cuando para aprender algunas lecciones vitales de la vida. Hay mucha gente rica en el hospital que está allí luchando por su vida. Tienen dinero, pero no tienen la buena salud que el dinero no puede comprar.

El hecho de que puedas permitirte una comida cara no significa que debas comprarla. Debes tener en cuenta las implicaciones para la salud de las cosas que consumes más que sus precios. El éxito sólo merece la pena cuando se goza de buena salud y se puede disfrutar con las personas que significan el mundo para uno.

¿Qué hace que un hábito sea saludable?

Terminaremos esta sección identificando las cualidades de los hábitos saludables para ayudarte a identificarlos y evitar los destructivos. Los hábitos saludables tienen los siguientes atributos.

Beneficio para el individuo a largo plazo

Es crucial mencionar que un hábito debe ser beneficioso a largo plazo antes de que pueda considerarse saludable. Hay muchas cosas que hacemos que gratifican nuestros deseos a corto plazo pero que son desastrosas a largo plazo. Por ejemplo, fumar satisface el deseo de sentirse tranquilo a corto plazo. Sin embargo, a la larga afecta al pulmón y a otras partes del cuerpo.

Por eso, si un hábito no puede hacer que te mantengas sano a largo plazo, no debes dejar que los beneficios a corto plazo te cieguen. La falta de consideración por las consecuencias futuras de una acción sólo traerá lágrimas y arrepentimientos a la larga.

Beneficio para los demás

Cuando algo es beneficioso para ti pero perjudica a los demás, no es un buen hábito. Tenemos que ser conscientes de cómo nuestras acciones afectan a las personas que nos rodean. Esta es la razón por la que el gobierno de algunas naciones restringe las actividades de las industrias. El hecho de que una empresa impulse la economía y gane mucho dinero no significa que tenga la libertad de poner en peligro nuestra salud.

Deberíamos aplicar el mismo principio al evaluar nuestros hábitos. Por ejemplo, la promiscuidad sexual puede hacerte sentir bien inmediatamente. Sin embargo, perjudicará emocionalmente a tu pareja cuando se entere. En algunos casos, puede incluso afectarle físicamente si le contagias enfermedades de transmisión sexual por mantener relaciones sexuales sin protección.

Beneficio para su salud física y mental

Te conviene considerar cómo tus acciones afectan a tu salud física y mental. Si un hábito afecta negativamente a tu salud mental, acabará pasando factura a tu salud física, y viceversa. Por lo tanto, el hecho de que una acción no tenga un impacto directo en tu salud física no significa que sea adecuada para ti. Por ejemplo, puede que hagas un trabajo que no te exija demasiado físicamente. Sin embargo, si te mandan hacer cosas poco éticas

que no se ajustan a tu conciencia, no estarás contento.

El sentimiento de insatisfacción se hará más intenso cuando te des cuenta de que tus actividades están perjudicando a la gente. Si sigues teniendo emociones negativas, esto puede afectar a la forma en que cuidas tu salud física. Por ejemplo, cuando no estás de buen humor, es poco probable que tengas apetito. Las ganas de hacer ejercicio o de disfrutar del sexo, si estás casado, pueden verse afectadas. Así pues, un buen hábito no sólo tiene beneficios para la salud física; también debe tener ventajas para la salud mental.

a=
 u=
 en
 ..
 CC
 :C
 u



ESTILO DE
VIDA
OPCION

ES



Capítulo 2: Elecciones de estilo de vida

La vida es un juego de elecciones, y hay que elegir sabiamente. Nunca debemos olvidar que tenemos derecho a elegir nuestras opciones, pero no tenemos derecho a decidir las consecuencias de nuestras decisiones.

Tomar las mejores decisiones personales

La calidad de tu vida depende de la calidad de tus elecciones. Lo que estás viviendo hoy suele ser producto de tus inversiones anteriores. No tienes que esperar a estar enfermo para empezar a comer sano y hacer ejercicio. Puedes elegir tener una cultura de estilo de vida saludable para proteger tu salud tanto a corto como a largo plazo. Ten en cuenta que siempre estás tomando una decisión, incluso cuando parece que no estás haciendo nada. La indecisión y la elección de no hacer nada siguen siendo decisiones.

Deberías ser más reflexivo sobre las elecciones que haces porque todas tienen consecuencias, que pueden ser positivas o negativas. Por ejemplo, no deberías comer cualquier cosa que puedas coger. Es un enfoque erróneo de la alimentación que puede hacerte ganar un exceso de peso o poner en

peligro tu salud. Un adagio

dice: "Somos lo que comemos". Independientemente de su percepción de esta afirmación, no está lejos de la verdad.

La elección de los alimentos y la forma de comerlos afectan a varias partes de tu vida, incluido tu físico y tu salud en general. Sin embargo, tu hábito de alimentación no es la única elección de estilo de vida que haces. Tu elección de comprometerte con un entrenamiento diario o la decisión de no hacerlo también traerá sus consecuencias.

Opciones de estilo de vida

Una elección de estilo de vida se refiere a una decisión personal y deliberada de llevar a cabo un comportamiento que puede disminuir o aumentar el riesgo de enfermedad o lesión. Es probable que usted ya haya elegido un estilo de vida. Por ejemplo, si ha decidido dar un paseo de treinta minutos cada día, es una elección de estilo de vida. Del mismo modo, si ha tomado la decisión de mantenerse alejado del alcohol, es una elección de estilo de vida que favorecerá su bienestar y le ayudará a evitar consecuencias perjudiciales.

Al decidir evitar o reducir el consumo de alcohol, estás disminuyendo las posibilidades de sufrir un accidente de tráfico por conducir ebrio. También está reduciendo el riesgo de sufrir daños en el hígado al tomar esta decisión. En definitiva, estás disminuyendo las posibilidades de morir prematuramente. Además, el estigma que conlleva ser conocido como

alcohólico puede hacer mella en tu salud mental.

Opciones de estilo de vida poco saludables

La mayoría de las opciones de estilo de vida que se han mencionado hasta ahora son positivas. Sin embargo, también las hay negativas. Pueden causar daños devastadores a la persona que lleva este estilo de vida y también a las personas que la rodean. A continuación se presentan ejemplos de elecciones de estilo de vida poco saludables.



Fumar

Un ejemplo de elección de estilo de vida negativo es el tabaquismo. Es un importante factor de riesgo para diferentes tipos de cáncer, incluido el de pulmón. Fumar no sólo afecta al fumador, sino que también tiene efectos

destruictivos en las personas que le rodean. Por ejemplo, las personas que rodean al fumador también inhalan el humo

procedentes del cigarrillo. Así, acaban sufriendo los mismos problemas de salud o incluso peores. Si fumas, no eres el único que está en riesgo. Las personas que te rodean también están en riesgo porque son fumadores pasivos.

Uso de armas de fuego

El uso de un arma de fuego es también una elección de estilo de vida peligrosa. No es seguro, sobre todo si tienes problemas de control de la ira. Podrías herir a los demás y también a ti mismo en un día de frustración. De hecho, puede ayudar en la autodefensa, especialmente en los estados donde son legales. No obstante, deberías pensarlo dos veces antes de adquirir una, incluso si vives en ese tipo de lugar. El hecho de que algo sea legal no significa que sea bueno para ti. Busca otras alternativas que puedan ayudarte aparte de ella.

Abuso de drogas

Si tienes el hábito de tomar drogas sin prescripción o supervisión médica, también estás jugando un juego peligroso. Las drogas son sustancias químicas. Por lo tanto, cuando las consumas, afectarán a tu cuerpo de formas que quizá no conozcas. La mayoría de las drogas tienen efectos secundarios. Sólo que algunos son leves. Aun así, algunos fármacos tienen

efectos secundarios devastadores que van desde complicaciones en el embarazo hasta estreñimiento.

Algunas drogas, especialmente la heroína y el cannabis, pueden provocar problemas de adicción. También pueden provocar alucinaciones, interfiriendo así en tu capacidad para realizar tus tareas diarias. Por tanto, lo mejor es que evites experimentar con las drogas. Los médicos y otros profesionales de la medicina están capacitados para entender el contenido de los medicamentos y sus efectos. Por lo tanto, te conviene confiar en su criterio a la hora de decidir si tomas o dejas una droga.

Cómo liberarse de los hábitos perjudiciales

La mejor manera de liberarse de los hábitos perjudiciales es evitarlos. Prevenir es siempre mejor que curar. Una vez que se ha empezado a tener un hábito, es muy difícil dejarlo. A tu cuerpo le gusta que tengas un hábito porque aumenta su eficacia. Sin embargo, las decisiones equivocadas sobre el estilo de vida pueden tener consecuencias devastadoras. Por lo tanto, hay que dejarlas. Es un reto liberarse de un hábito negativo. Sin embargo, es posible.

Una de las mejores maneras de darle la vuelta a las cosas es sustituyéndolas por las adecuadas. Por ejemplo, en lugar de fumar o beber alcohol, puedes encontrar otras formas de relajarte o alejar tu mente de los problemas de la vida. Puedes sustituir estos hábitos por entrenamientos regulares o encontrar un pasatiempo. Un pasatiempo puede mejorar tu estado de ánimo y excitarte de tal manera que no necesitarás el subidón que ofrece el cannabis.

Sea estratégico a la hora de elegir un buen hábito para sustituir uno negativo. Si eliges una actividad que no te ofrezca las ventajas que disfrutas de un hábito no saludable, es probable que el impacto no sea duradero. Por ejemplo, no puedes sustituir un mal hábito que te hace estar tranquilo por uno bueno que te hace estar excitado. Seguirás teniendo el ansia de calma, y puede que acabes volviendo a la anterior elección de estilo de vida poco saludable. Así que tómate tu tiempo para asegurarte de que tomas una decisión que resista el paso del tiempo.

ILi

ca
..c

u



TRABAJO Y VIDA BALANCE



Capítulo 3: Equilibrio entre el trabajo y la vida privada

La pandemia de Covid-19 fue un desastre sin precedentes. No sólo mató a personas y causó un dolor inconmensurable a las familias que perdieron a sus seres queridos; también desmoronó las economías de muchas naciones. Sin embargo, enseñó a muchas personas lecciones vitales. Una de esas lecciones se analizará con todo detalle en esta sección.

¿Qué es la conciliación de la vida laboral y familiar?

La conciliación de la vida laboral y familiar se refiere al estado de equilibrio en el que un individuo saca lo mejor de su carrera y de su vida personal. En otras palabras, es un acuerdo que le permite ascender en su carrera sin sacrificar sus relaciones personales. Esta estructura se está convirtiendo rápidamente en la nueva norma debido a sus numerosas ventajas.

La pandemia hizo que muchas personas se dieran cuenta de lo que habían echado en falta durante mucho tiempo: el equilibrio entre la vida laboral y la personal. Muchas empresas se vieron obligadas a pedir a sus trabajadores que trabajaran desde casa. A muchas personas se les ocurrió

que preferirían seguir con ese arreglo. La posibilidad de trabajar desde casa es

cada vez más una opción preferida por los millennials porque ofrece un equilibrio entre la vida laboral y la personal.

Según una encuesta realizada por Accel y Qualtrics, el 66% de los millennials están dispuestos a reducir su salario para trabajar a distancia. Esto demuestra que muchos empleados se sienten frustrados por sus dificultades para conciliar la vida laboral y personal en un equipo tradicional. Trabajar desde casa permite ejecutar proyectos sin tener que trabajar desde un escritorio designado. Por ello, no es de extrañar que muchas empresas trabajen con una plantilla a distancia. Este enfoque les permite sacar lo mejor de sus empleados.

Beneficios de la conciliación de la vida laboral y familiar

Muchas personas sólo consiguen hacer las cosas que les gustan después de su jubilación. Sin embargo, algunas personas sacan lo mejor de la vida mientras trabajan porque tienen un equilibrio entre trabajo y vida privada. A continuación se exponen algunas de las ventajas de este estilo de vida.

Menos estrés

Según un profesor de Stanford, Jeffrey Pfeffer, el estrés laboral está matando a los estadounidenses. De hecho, está considerado como la quinta causa de muerte en Estados Unidos. El estrés laboral se refiere al resultado

de condiciones como altas exigencias laborales, poca autonomía en el trabajo y largas horas de trabajo. Daña la productividad y la moral.

Sin embargo, se ha descubierto que también tiene un impacto drástico en el bienestar. Además, una cuarta parte de los estadounidenses cree que su trabajo es su principal fuente de estrés. El equilibrio entre el trabajo y la vida personal ayuda a reducir el estrés y a aumentar la productividad.

Límites claros

Una de las razones por las que la gente lucha por tener un equilibrio entre su carrera y su vida personal se debe a la falta de límites claros entre ambas. Mucha gente lleva su trabajo a casa y lleva su vida personal a su lugar de trabajo. En otras palabras, muchas personas son culpables de tensar sus relaciones personales al llevar la presión a la que se enfrentan en su oficina. Además, hablan con sus compañeros de trabajo sobre sus familias, molestándoles con cosas que deberían quedarse en casa. La conciliación de la vida laboral y familiar ayuda a crear límites que te ayudarán a tener lo mejor de los dos mundos.

Mejora de la salud mental

Cuando sientes que no tienes más remedio que esforzarte hasta quedar mentalmente agotado a diario, eso acaba afectando a tu salud mental. Te sientes como un esclavo que tiene que hacer todo lo posible para llegar a fin de mes. Sin el equilibrio entre la vida laboral y personal, eres susceptible de sufrir emociones negativas. Te faltarán recursos para manejarlas porque estás

emocionalmente abrumado.

Mejorar la salud física

El equilibrio entre la vida laboral y personal no sólo mejora tu salud mental, sino también tu salud física. Cuando tengas el equilibrio necesario en tu carrera y tu vida personal, estarás más relajado y crearás tiempo para actividades más productivas. Podrás cocinar tu comida, con lo que comerás de forma saludable. También podrá tener hábitos de sueño saludables y crear más tiempo para hacer ejercicio. El producto de estos hábitos beneficiosos es una salud física sólida.

Impulsar la atención plena

Trabajar demasiado puede afectar a tus relaciones personales. Si estás casado y tienes hijos, tu cónyuge y tus hijos sentirán que tu trabajo te importa más que ellos. Apenas tendrás tiempo de ver a tus hijos en sus colegios o de hacer cualquier otra cosa que les importe. La falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal es una de las razones por las que algunos matrimonios que empezaron bien se rompieron y acabaron por deteriorarse hasta convertirse en divorcios.

Tu cónyuge quiere tu atención, y puede que no sea capaz de enfrentarse a ella cuando no la recibe. Cuando trabaje moderadamente, podrá estar más presente en el momento. Podrá sentarse con sus seres queridos y disfrutar

de su compañía sin interferencias.



Cómo reducir la velocidad en el mundo moderno

No basta con entender los beneficios de la conciliación de la vida laboral y familiar, sino que hay que saber cómo incorporarla. A continuación te ofrecemos algunos consejos que te ayudarán en este sentido.

Descartar el perfeccionismo

La tendencia al perfeccionismo suele desarrollarse a una edad temprana para muchos superdotados. Se presionan mucho a sí mismos para tener un alto

rendimiento porque las exigencias de su tiempo son todavía limitadas. Lamentablemente, muchos arrastran esta mentalidad hasta la edad adulta. Su deseo de desarrollar su potencial les lleva a una sobrecarga tal que están dispuestos a descuidar otros aspectos de su vida para subir la escalera del éxito profesional. Han sido estudiantes de grado A, y ahora, quieren ser trabajadores de grado A. Esta desesperación no les permitirá tener una vida profesional y personal equilibrada.

Reduzca el uso de sus dispositivos digitales

Hoy en día, gracias a la llegada de la tecnología, es más fácil que las personas se lleven su trabajo a casa o a cualquier lugar. Es una gran ventaja porque permite a las empresas ofrecer más flexibilidad a sus empleados. Sin embargo, el problema es que algunas personas no saben marcar los límites porque tienen acceso a su puesto de trabajo desde casa. Algunos son aficionados a trabajar en sus portátiles cuando su cónyuge y sus hijos reclaman su atención. Ten el principio de cerrar el portátil y mantener el teléfono alejado cuando hables con tus seres queridos.

Ejercicio regular

Se han escrito muchos libros y artículos sobre los numerosos beneficios del

ejercicio regular. Prácticamente todo el mundo conoce su importancia. Sin embargo, muchas personas

tienen la cultura de eliminarlo cuando están ocupados. El ejercicio te pone en un estado de meditación que aporta calma a tu cuerpo, según la Clínica Mayo. No importa lo ocupado que estés, sigues encontrando tiempo para comer porque es importante. También deberías tratar el ejercicio de esa manera.

Acertando con las prioridades

Haz una lista de las cosas más importantes para ti en el orden de su importancia. Esta lista no puede ser igual para todos. Sin embargo, tu familia, tu salud y tu trabajo deberían estar más cerca de la cima. Necesitas esta lista para reconocer algunas otras actividades a las que dedicas tu tiempo y que son una pérdida de tiempo. La razón por la que algunas personas luchan por tener un equilibrio entre el trabajo y la vida privada es que pasan demasiado tiempo en las redes sociales. Identifica las actividades que te hacen perder el tiempo y límitalas o elimínalas para tener más tiempo para tu familia y tu trabajo.

Delegar Más

Delegar no sólo te beneficia a ti, sino que también deja espacio para que

otros crezcan y sean más competentes. Como mujer de carrera, puede que necesites sentarte

con tu marido y hablad de las pequeñas áreas en las que puede ser de ayuda en casa para reducir el estrés de preparar la cena para el hogar. Muchos hombres estarán encantados de ayudar si les presentas la idea con el enfoque adecuado. También puedes involucrar a tus hijos a medida que vayan creciendo.

W
I
A.
c
C
u

4

SACAR LO
MEJOR DE SUS
RUTINAS DIARIAS



Capítulo 4: Cómo sacar el máximo partido a sus rutinas diarias

Un día perdido es un regalo que nunca se puede recuperar. Por lo tanto, es imprescindible que disfrutes cada día de tu vida como si fuera el último. Recuerda que lo que determina la calidad de tu día es la forma en que realizas tu actividad. Por lo tanto, tienes que cambiar tu forma de afrontar el día para sacar lo mejor de él. A continuación te presentamos algunos trucos que pueden marcar la diferencia en tus rutinas diarias.

Centrarse en el significado o los beneficios

Una de las razones por las que no estamos motivados al realizar algunas tareas es que olvidamos los beneficios de esa actividad en algún momento. De hecho, algunas tareas pueden ser físicamente exigentes, como lavar la ropa, pasar la fregona o cortar el césped. Sin embargo, no son actividades sin sentido. Las llevamos a cabo porque son importantes para nuestra salud y el aspecto de nuestro hogar. Nadie quiere estar en una casa con hierbas crecidas, suelos polvorientos y ropa apestosa. Además, no quieres que tus visitas te perciban como una persona sucia.

Por lo tanto, debes utilizar el propósito de las actividades como motivación para completarlas sin refunfuñar. Una de las razones por las que procrastinas es que has quitado la vista de la esencia de la tarea. Recuerda lo limpio y ordenado que te verás mientras planchas tu ropa. Del mismo modo, piensa en la sensación de satisfacción personal y los buenos comentarios que recibirás de los invitados cuando limpies tu casa. Es cierto que te sentirás cansado al realizar la actividad, pero olvidarás todo el estrés que has pasado cuando la hayas completado.

Hágalos divertidos

Piensa en formas innovadoras de llevar a cabo tus rutinas diarias para motivarte a hacerlas. Por ejemplo, puede hacer que usar el mando de la televisión, cepillarse los dientes y levantar un objeto sea más difícil si utiliza su mano no preferida. Revisar tu nuevo correo electrónico también puede convertirse en una tarea rutinaria y aburrida a pesar de su importancia si no buscas formas más eficaces de hacerlo. Puedes considerar aprovechar los filtros de tu cuenta de Gmail, que te permiten priorizar algunos correos. Además, puedes considerar la posibilidad de tomar una nueva ruta al ir al trabajo o al regresar.

A tu mente le encanta que hagas algo de forma diferente. Puedes considerar la posibilidad de convertir una rutina en un juego. Por ejemplo, puedes empezar a comprobar cuánto tiempo tardas en hacer la cama. Después, ponte el reto de superar ese tiempo la próxima vez. También puedes hacer

esto con otras actividades. A todos nos gustan los retos y las competiciones porque nos hacen esforzarnos más y

más eficiente. Aunque no haya nadie que compita contigo, puedes establecer retos personales que te hagan ganar velocidad.

Estar en el centro

Una actividad adquiere un nuevo aspecto cuando se presta más atención a los detalles. Por ejemplo, puedes disfrutar más de la comida cuando comes despacio y prestas atención al sabor de cada bocado y trozo. Si has hecho tú la comida, piensa en el proceso y en cómo tus habilidades culinarias han producido esa magia. Si se trata de un restaurante, aprecia la técnica de los cocineros e imagina la energía que han puesto en la elaboración de la comida. Te darás cuenta de que la sensación es diferente, a diferencia de cuando sólo comes por gusto.

También puedes aprovechar tus rutinas cuando estés presente en el momento. No leas el periódico mientras ves una película. Elige una tarea cada vez y céntrate en ella hasta que termines. Cuando hables con la gente, no utilices el teléfono sin pedirles permiso. La mente humana no está diseñada para concentrarse en más de una tarea a la vez. Cuando intentas hacer más de una cosa al mismo tiempo, te encuentras estresado. Acabarás por no sacar lo mejor de ninguna de esas actividades.

Optimice su fuerza

No puedes disfrutar de tu vida al máximo cuando no te has descubierto a ti mismo. Debes conocer tus puntos fuertes y débiles. Cuando identifiques las cosas que se te dan bien, las disfrutarás. Delega en otros las cosas que no se te dan bien, sobre todo si puedes permitirte pagar una mano extra. Si cortar el césped te arruina la semana o el día, y puedes permitirte pagar a otra persona para que lo haga, ¿por qué no? Eso no te convierte en un vago. Sólo te hace lo suficientemente inteligente como para concentrar tu energía en cosas más productivas.

Si no has descubierto las cosas que haces sin esfuerzo, te costará ser eficiente. Ten en cuenta que el hecho de que te cueste una tarea no significa que no estés hecho para ella. Puede que necesites más formación y orientación para hacerlo mejor. Por tanto, asegúrate de investigar para mejorar tu eficiencia. Cuando seas mejor haciendo algo, te resultará más divertido hacerlo. Dejarás de procrastinar y harás más cosas dentro del límite de tiempo que tienes. De lo contrario, seguirás dándote diez razones para no hacer lo que tienes que hacer en el momento oportuno.

Piensa en el futuro

Soñar despierto puede ser bueno cuando realizas una tarea que te parece estresante. Por ejemplo, mientras lavas el coche, especialmente durante el fin de semana, puedes alegrar tu estado de ánimo pensando en una cita que

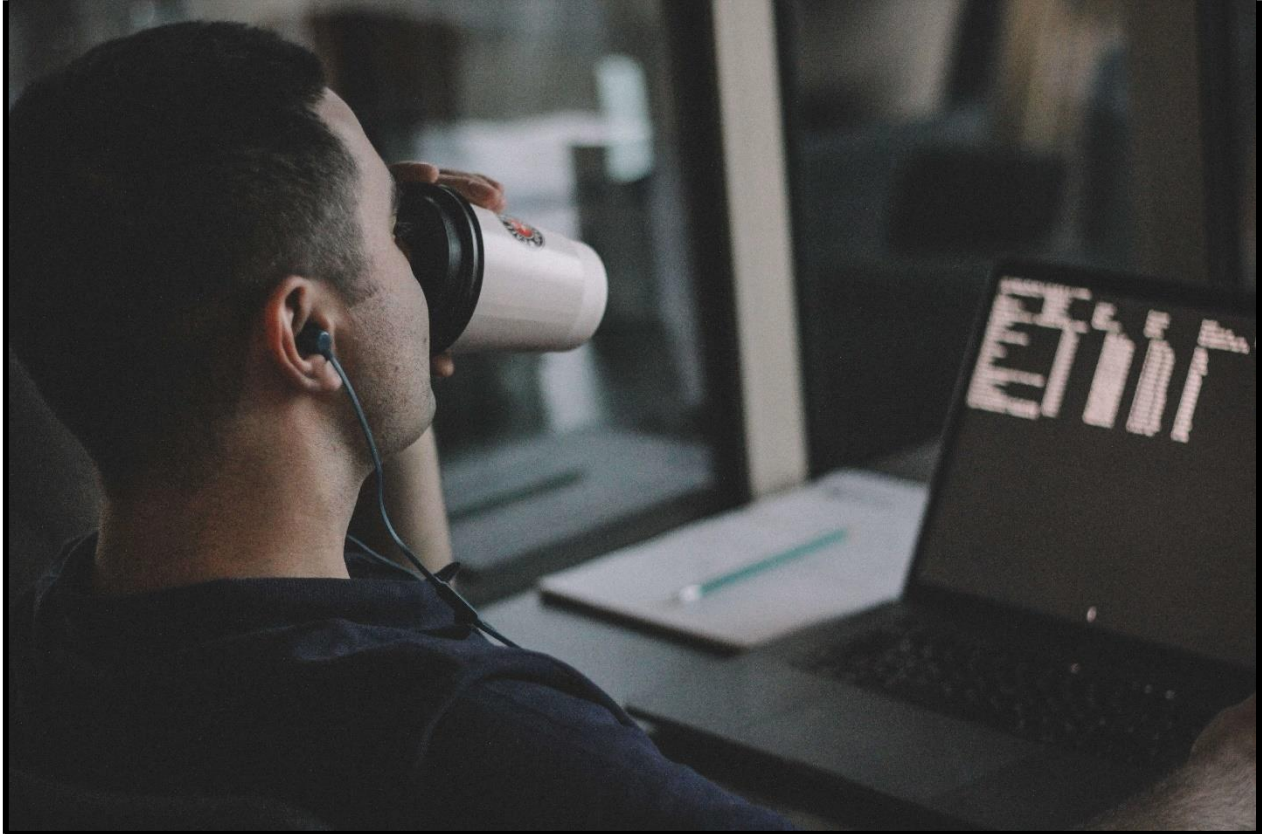
tienes al día siguiente

fin de semana. Piensa en las cosas que dirás y en cómo te vestirás. Antes de que te des cuenta, habrás terminado la tarea. Este enfoque puede ser contraproducente si lo que estás haciendo requiere que pienses en ello. Por ejemplo, no es aconsejable cuando lees tu correo electrónico. Sin embargo, es una forma fantástica de realizar actividades que requieren tu energía y fuerza física más que tu capacidad cognitiva.

Además, es vital que no dejes que los bellos pensamientos te hagan dejar lo que estás haciendo. Si te distraes con los pensamientos de tal manera que te encuentras descansando para concentrarte en las imaginaciones, necesitas encontrar un método diferente. Puedes considerar escuchar música mientras realizas la actividad. Esto funciona bien cuando se hace ejercicio. Crea una lista de reproducción con tus canciones favoritas y ponlas mientras sudas.

Aproveche su período de máxima energía

No todas las actividades deben hacerse por la mañana o por la tarde, según el caso. No copies el horario de los demás porque no todo lo que funciona para los demás te servirá a ti. Tienes que conocer tu cuerpo para saber cuál es tu periodo de máxima energía. Tu periodo de máxima energía es la parte del día en la que estás más enérgico y alerta. Para algunas personas, es por la mañana, mientras que para otras es por la tarde. Una vez que lo descubras, deberás reprogramar tus actividades.



Coloca las actividades que exigen más energía y un mayor nivel de alerta en tu periodo de máxima energía. Traslade las menos exigentes al otro periodo del día. Este enfoque garantiza que tendrá suficiente energía para las tareas más exigentes y las menos estresantes. Ya no terminará el día con la sensación de que podría haber hecho algo más. También dejarás de posponer al día siguiente las cosas que puedes hacer hoy.

al::
III
I
A.
cC
::C
u

5

SALUD Y
i!
FITNESSTIPS



Capítulo 5: Consejos para la salud y la forma física

A pesar de la importancia de llevar una vida sana, no es necesario gastar mucho dinero para disfrutar de ella. Sólo necesitas la información adecuada que te ayude a mantenerte sano y en forma. En este capítulo se destacarán y explicarán algunos consejos sencillos pero eficaces sobre salud y estado físico que mejorarán tu experiencia.

Concéntrese en su salud mental

Una de las razones por las que la gente se enfada, se frustra, se cansa y se deprime son los periodos prolongados de inactividad. Por otro lado, las personas activas suelen sentirse con energía, experimentan un mejor estado de ánimo y disfrutan de una mejor vida en general. Por lo tanto, aunque no tengas ninguna razón para estar motivado para mantenerte activo y participar en un ejercicio, recordar su impacto en tu salud mental podría cambiar las tornas a tu favor. Mientras tanto, hay muchas repercusiones en cascada de estar mentalmente sano, como las excelentes relaciones interpersonales y profesionales. También te da la plataforma para demostrar tu mejor capacidad cuando se te exige un rendimiento.

Empiece el día con ejercicio

Muchas personas se sienten desanimadas ante la idea de hacer ejercicio con regularidad porque asumen que eso significa que tienen que ir al gimnasio o correr 25 km diariamente. En cambio, hay innumerables actividades más ligeras que se pueden aprovechar, como el yoga, la natación, los paseos y la bicicleta. De hecho, jugar con los niños y limpiar la casa es una forma de ejercicio. Por lo tanto, no hay que esperar a que te pongas en cuclillas con el doble de tu peso corporal para mantenerte activo. Empieza el día con ejercicio para ponerte de buen humor para el resto del día.



Se recomienda realizar actividades extenuantes, como carreras de velocidad y levantamiento de pesas, sólo tres veces por semana. Como máximo, no deberían ser más de cinco veces a la semana. Deje que los días restantes

sean para una actividad más ligera. Este enfoque

garantiza que podrás continuar con la rutina. Además, las actividades excesivamente extenuantes pueden tener un impacto negativo en tus músculos.

Mantener los niveles ideales de movilidad y flexibilidad

Normalmente, se supone que las personas de 20 años son más flexibles. Sin embargo, muchos individuos han perdido mucha flexibilidad durante ese periodo de su vida en comparación con cuando tenían cinco años menos. Para estas personas, es inimaginable pensar en lo apretados que se habrán vuelto en los 4 y 50 años. La buena noticia es que puede cambiar las cosas si tiene problemas de flexibilidad. Puedes mejorar los niveles de movilidad y flexibilidad de tu articulación siempre que estés dispuesto a hacerlo. Por lo menos, debería ser capaz de tocarse los dedos de los pies. El ejercicio regular le ayudará en este sentido.

Aprovechar los entrenamientos de flexibilidad y movilidad

Si quieres mejorar tu movilidad y flexibilidad, tienes que tomar medidas deliberadas. Hay rutinas de entrenamiento que pueden ayudarte en este sentido. Por ejemplo, puedes empezar tus entrenamientos con cinco o diez minutos de estiramientos. Asegúrate de centrarte más en las zonas tensas durante este ejercicio. También deberías considerar la posibilidad de

realizar un trabajo de movilidad y flexibilidad los días

cuando esté menos ocupado. Este enfoque le permitirá mejorar más rápido y ponerse en marcha rápidamente cada vez que inicie la rutina de entrenamiento.

Entrenamiento de fuerza y levantamiento de peso

Siguen apareciendo estudios que demuestran que el entrenamiento de fuerza, incluido el levantamiento de pesas, ofrece múltiples beneficios para el peso. Aumenta los niveles de energía, mantiene el peso y mejora el metabolismo de la glucosa. Por lo tanto, hay razones más que suficientes para considerar el entrenamiento de fuerza. Tenga en cuenta que puede utilizar su propia kettlebell, mancuernas, barras y peso corporal para entrenar la fuerza. Ir a un gimnasio puede ayudarte porque allí encontrarás expertos.

Además, encontrarás a otras personas como tú que están haciendo lo mismo, y eso te inspirará y motivará. Aun así, puedes entrenar en tu casa si estás lo suficientemente concentrado y disciplinado. La cosa mejora si puedes encontrar un amigo que entrene contigo. Os desafiáis a vosotros mismos, y la competencia añadida os animará a hacer más. Ten en cuenta que el amigo no tiene que ser un entrenador experto. Siempre que esté interesado en mantenerse en forma como tú, habrás encontrado al compañero adecuado.

Comprueba tu IMC

La calculadora del IMC es una de las mejores formas de calcular tu peso corporal ideal. De hecho, algunas personas consideran que el IMC puede ser engañoso. Sin embargo, a menos que una persona posea músculos anormalmente grandes debido a los esteroides, el IMC ofrece una calculadora razonablemente precisa de su peso corporal ideal. Debería comprobarlo de vez en cuando para evaluar cuánto peso ha perdido o ganado durante un periodo. No todas las veces es evidente que estás ganando o perdiendo kilos. Es posible que tu espejo no te diga la verdadera historia. Aun así, puedes controlar tu peso ideal comprobando tu IMC.

Mantener niveles saludables de peso y grasa corporal

La diabetes, la hipertensión y el infarto son enfermedades devastadoras que nadie quiere contraer. Sin embargo, la realidad es que muchas personas en el mundo actual viven con estas dolencias. Uno de los factores de riesgo de estas enfermedades es el aumento de la grasa. Por lo tanto, te haces un gran bien cuando realizas actividades que te ayuden a mantener niveles saludables de grasa corporal. Tenga en cuenta que ganar peso corporal extra en forma de aumento muscular también puede tener impactos negativos.

El peso extra, ya sea músculo o grasa, tiene que ser soportado por tus articulaciones. Por lo tanto, puede empezar a afectar a la salud de tus

articulaciones a largo plazo, especialmente cuando te haces mayor. Te conviene evitar el exceso de peso

cuando eres más joven para evitar las repercusiones en tu vejez. Mantente sano hoy para un futuro mejor.

Comer de forma equilibrada

Una dieta equilibrada es una comida que contiene todos los nutrientes necesarios en la proporción adecuada. Nuestro cuerpo necesita una variedad de nutrientes para llevar a cabo sus funciones adecuadamente. Tenga en cuenta que todos los grupos de alimentos son necesarios para el organismo. Sólo hay que tener cuidado con la cantidad que se toma. Algunos nutrientes sólo se necesitan en pequeñas cantidades. Se llaman micronutrientes, mientras que los macronutrientes son necesarios en grandes cantidades para el organismo. Hay que saber cuáles son los que hay que consumir más y los que hay que consumir menos para mantener la salud. Por ejemplo, debes consumir más proteínas y menos carbohidratos.

CHAPTER

6

DIETA SANA HACI(S



Capítulo 6: Trucos para una dieta saludable

Todo el mundo desea vivir con salud, pero sólo unos pocos viven con buena salud. Esto demuestra que vivir de forma saludable es algo más que un deseo. Hay que tomar medidas deliberadas si se quiere mantener la salud. Una de las formas más importantes de gozar de buena salud es llevar una dieta saludable. En esta sección se destacan y exploran algunos trucos de dieta saludable que pueden ayudarle en este sentido.

Reducir el consumo de carbohidratos

Los azúcares y los cereales a los que se les ha quitado la fibra y otros nutrientes se denominan carbohidratos refinados. Algunos ejemplos son la pasta y la harina blanca. Estos alimentos se digieren rápidamente y tienen poca fibra. Por lo tanto, sólo te mantienen saciado durante un corto periodo de tiempo. Pronto deseará comer más poco después de haberlos ingerido. En lugar de ellos, elige fuentes de carbohidratos complejos como la avena, verduras como la zanahoria o cereales antiguos como la cebada y la quinoa. Estas opciones contienen más nutrientes y te mantendrán saciado durante más tiempo.

Comprar con una lista

Muchas personas son aficionadas a comprar alimentos poco saludables de forma impulsiva. Puedes reducir la posibilidad de hacerlo comprando con una lista. Cuando tienes una lista con un presupuesto específico, sólo comprarás las cosas que necesitas. Así, es muy probable que te quedes con los artículos saludables de tu lista en lugar de gastar de forma esporádica y no planificada.



Limite el consumo de refrescos y batidos

Los refrescos y los batidos tienen fama de hacer que la gente aumente de peso. Por lo tanto, le conviene reducir su consumo. Sin embargo, hay sustancias menos conocidas que pueden tener el mismo efecto.

Por ejemplo, las bebidas que se anuncian por su capacidad para aumentar el rendimiento deportivo pueden hacer que se engorde más.

Las bebidas de barril, las bebidas deportivas y las aguas aromatizadas tampoco son seguras porque contienen un exceso de azúcar y colorantes artificiales. Suelen tener muchas calorías, lo que las convierte en un riesgo para la salud. Curiosamente, incluso el zumo, que suele promocionarse como una bebida beneficiosa, puede hacerte ganar peso si no controlas la forma de tomarlo. Por eso, hidratarse con agua es tu mejor opción para mantenerte sano y en forma.

Desayunos ricos en proteínas

Muchas personas han sido engañadas con respecto al papel de los huevos en el organismo. Algunos individuos asumen erróneamente que consumir más huevos les hará engordar. Los alimentos ricos en proteínas, como los huevos, pueden suponer una gran diferencia si los incluyes en tu desayuno. Según los expertos, consumir estos alimentos por la mañana permite mantenerse sano y reducir el exceso de peso. Todo lo que tienes que hacer es cambiar tu tazón diario de cereales por un revuelto cargado de proteínas hecho con huevos y verduras salteadas. Es una forma muy eficaz de perder kilos.

Consumir alimentos ricos en fibra

Los alimentos saludables como las frutas, las verduras, las judías y los cereales integrales contienen fibras. Los investigadores han descubierto que el consumo de alimentos ricos en fibra no sólo le ayudará a perder peso, sino también a mantenerse en forma. La buena noticia es que añadir más fibras a su comida no es una tarea difícil. Es tan sencillo como añadir judías a la ensalada, picar frutos secos ricos en fibra o comer avena en el desayuno.

Coma más frutas y verduras

Los nutrientes y las fibras que tu cuerpo anhela están presentes en las verduras. Además, los investigadores han confirmado que el consumo de verduras puede ayudarte a mantenerse sano y a perder peso. Los estudios también han demostrado que el consumo de ensalada puede hacer que te sientas lleno, reduciendo así tu deseo de comer más.

Además, los científicos han descubierto que llenarse de verduras durante todo el día puede ayudarte a mantener un peso saludable. También reduce el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas. Por lo tanto, te conviene ser más deliberado a la hora de incluir verduras y frutas en tus comidas diarias. Los beneficios a corto y largo plazo merecen la pena cuando decides hacerlo.

Evitar el exceso de azúcar

El azúcar, especialmente el de las bebidas dulces, es una de las principales razones del aumento de peso. También está relacionado con problemas de salud como las enfermedades cardíacas y la diabetes. Además, alimentos como los refrescos, los dulces y los productos de bollería contienen muchos azúcares añadidos y muy pocos nutrientes necesarios para el organismo. Te conviene eliminar los alimentos con alto contenido en azúcares añadidos porque puede ayudarte a perder peso y a mantenerte sano. Tenga en cuenta que algunos alimentos ecológicos pueden ser increíblemente altos en azúcar. Por lo tanto, procure leer las etiquetas nutricionales antes de consumir cualquier alimento.

Consumir más grasas saludables

Es habitual que la grasa sea lo primero que se quiere reducir cuando se intenta perder peso. Sin embargo, las grasas saludables pueden ayudar a adelgazar. De hecho, varios estudios han demostrado que una dieta rica en grasas con alimentos como el aguacate, el aceite de oliva y los frutos secos puede ayudar a optimizar la pérdida de peso. Además, las grasas hacen que te sientas más lleno, reduciendo así el deseo de comer más. Por lo tanto, consumir grasas saludables puede ayudarte a mantener tu peso y tu salud.

Coma más alimentos caseros

Si sabe cocinar, tiene una habilidad que puede ayudarle a comer de forma saludable y evitar el exceso de peso. Las investigaciones han demostrado que las comidas caseras te ayudan a mantenerte sano y favorecen la pérdida de peso. No hay duda de que lo pasarás muy bien cuando comas en un buen restaurante. Sin embargo, los restaurantes están preparados para deleitar tu paladar en lugar de mantenerte sano.

Por lo tanto, te haces un gran bien al cocinar tus comidas. Tendrás el control sobre la elección de los ingredientes, lo que te permitirá elegir los más sanos, que te permitirán dar prioridad a tu salud. Además, te ayuda a ahorrar más dinero, especialmente si tienes un presupuesto relativamente bajo.

Caminar más

Tu automóvil está destinado a ser una bendición que reduzca tu nivel de estrés. Sin embargo, si no tienes cuidado, puedes acostumbrarte a él y volverte perezoso. No tienes que ir en coche a todas partes. Camina cuando la distancia no sea demasiado lejana para ejercitar tus músculos. Caminar es una forma fantástica de perder peso sin realizar rutinas extenuantes. Según los científicos, treinta minutos de paseo al día pueden ayudarte a perder peso enormemente a largo plazo. Además, es una actividad sin esfuerzo y agradable que puedes realizar en el interior o al aire libre.

Concéntrese en su comida al comer

Si consumes alimentos sin pensar en lo que estás haciendo, no sacarás el máximo partido a la experiencia. Sin embargo, ése no es el único problema. Otro problema que conlleva estar distraído mientras comes es que puedes consumir más calorías de las necesarias, lo que te lleva a ganar peso. Por eso, evita comer mientras ves una película o estás sentado con el ordenador. Come en la mesa para poder controlar la cantidad que consumes. Revisar los mensajes de correo electrónico en su teléfono inteligente mientras come también es un hábito que debe descartar para asegurarse de que se concentra en su comida.

W
I
A
LC



CÓMO CONSEGUIR MÁS SUEÑO DE CALIDAD



Capítulo 7: Cómo conseguir un sueño de mayor calidad

El proceso del sueño y sus beneficios merecen un libro completo. El sueño es uno de los procesos más importantes del cuerpo que ofrece numerosas ventajas. Conseguir un sueño de calidad es un hábito que no debe manejarse con ligereza. En esta sección, exploraremos los beneficios de obtener un sueño reparador y cómo puede mejorar su hábito de sueño.

Beneficios del sueño reparador

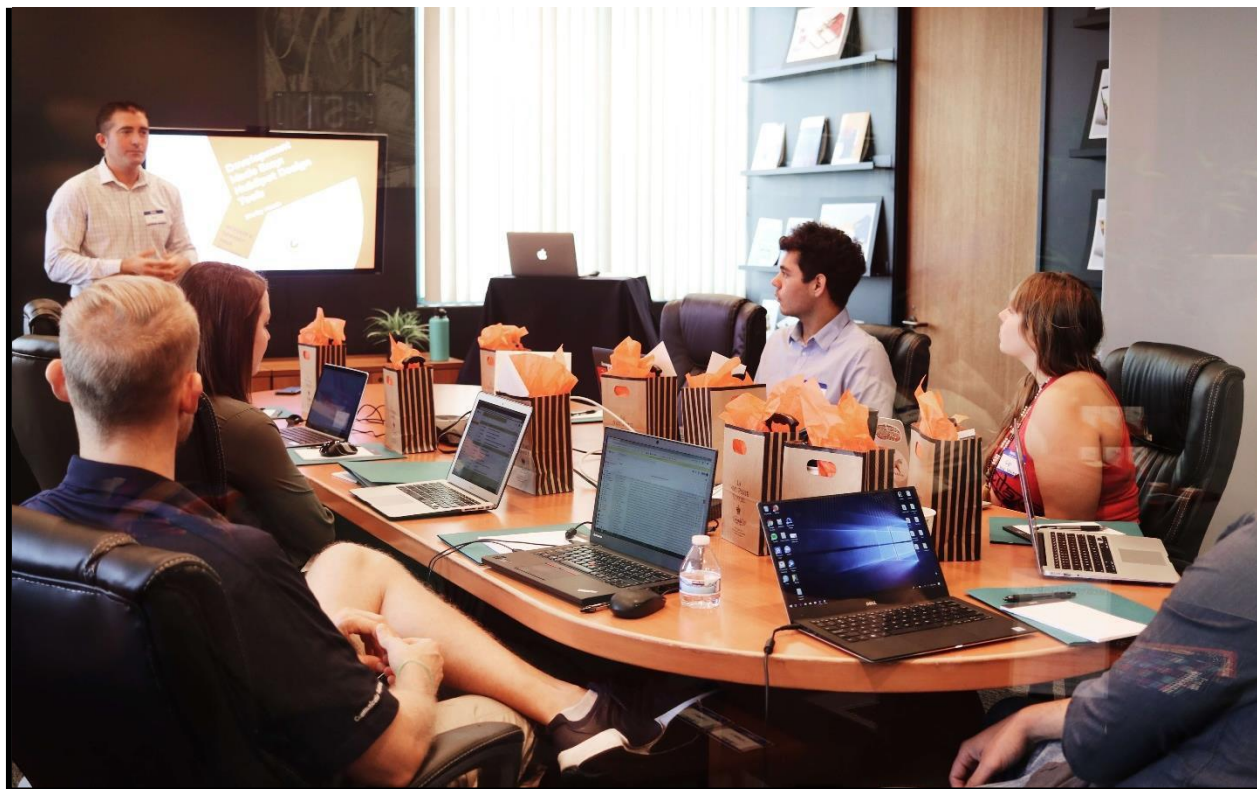
A continuación se indican algunas de las ventajas que conllevan los buenos hábitos de sueño:

Niveles máximos de energía

Muchos procesos tienen lugar en tu cuerpo cuando estás durmiendo. Por ejemplo, durante el periodo de sueño se producen en el cuerpo muchos trabajos de reparación y mantenimiento. Tu cuerpo necesita que estés inactivo para poder llevar a cabo sus tareas sin interferencias. Tienes que darle el tiempo suficiente para realizar estas funciones. Si no es así, te

despertarás sintiéndote hastiado y cansado. Sin embargo, cuando duermas a tiempo, sentirás que tu "batería" se ha recargado por completo.

De este modo, tendrá suficiente energía para llevar a cabo sus actividades durante el día.



Rendimiento mejorado

Los niveles máximos de energía son la base de un rendimiento fantástico. Si no has dormido bien, te sentirás cansado y estresado, lo que puede dificultar tu preparación y tu eventual rendimiento. Esto se agrava y se hace más evidente cuando te dedicas a actividades que suponen un reto mental, como la escritura y el análisis de datos. Es posible que te cueste encontrar ideas creativas, lo que puede resultar frustrante. Siempre que tengas una entrevista o una presentación importante, asegúrate de estar bien descansado para poder rendir al máximo.

Sensación de satisfacción

Sin que muchos lo sepan, su hábito de sueño puede afectar a su salud psicológica. Una de las razones por las que algunas personas se sienten descontentas durante el día y sienten que la vida no vale la pena es porque no han dormido bien. Cuando empiezas el día con una nota equivocada debido a unos malos hábitos de sueño, te resultará difícil entrar en el ritmo durante el día. No rendirás como esperabas y puedes empezar a sentirte frustrado con tu vida. Esto puede afectar a tus reacciones con los demás, lo que agrava aún más tus problemas.

Relaciones interpersonales de calidad

No dormir bien puede hacer que te levantes de mal humor. Por otra parte, cuando estás descontento, no es probable que des buenas respuestas a tus amigos y familiares. De hecho, algunas personas son lo suficientemente inteligentes emocionalmente como para controlar sus sentimientos y relacionarse bien. Sin embargo, a algunas personas les resulta difícil decir las cosas correctas cuando se sienten agotadas.

Recuerde que las respuestas negativas pueden causar fracasos que no pueden ser reparados entre usted y sus seres queridos. Por lo tanto, te conviene tener un sueño reparador para poder "despertarte en el lado correcto de la cama". Si notas que discutes más con tus amigos y familiares, tienes que relajarte más y mejorar tu hábito de sueño.

Mejora del sistema inmunitario

El cuerpo tiene sus propios "soldados" que lo protegen contra los invasores gérmenes. Estos combatientes forman parte de un sistema del cuerpo llamado sistema inmunitario. Cuando este sistema está en sus máximas facultades, va a ser muy difícil que cualquier enfermedad ataque su cuerpo. Sin embargo, cuando se debilita, su cuerpo se vuelve susceptible a las infecciones.

Por lo tanto, cualquier cosa que potencie este sistema le ayudará a mantener alejado al médico. Afortunadamente, los científicos han descubierto que un buen hábito de sueño es un refuerzo inmunológico. Este descubrimiento fue realizado por investigadores de la Academia Americana de Medicina del Sueño. De hecho, el investigador afirma que un sueño de calidad hace que las vacunas sean más eficaces.

Relaciones profesionales de calidad

Gracias a tu tranquilidad, inteligencia emocional y óptimo rendimiento en el trabajo, porque estás durmiendo bien, mejorarás tus relaciones profesionales. Te resultará más fácil llevarte bien tanto con tus jefes como con tus compañeros cuando estés bien descansado.

Consejos para dormir mejor

Puedes mejorar la calidad de tu sueño aprovechando los siguientes consejos.

Tener un horario regular para acostarse y despertarse

Tu cuerpo tiene una forma de ajustarse a tus hábitos para aumentar la eficiencia y ahorrar energía. Si no tienes una hora específica para dormir y levantarte, el ritmo circadiano de tu cuerpo se verá alterado, y esto te afectará. Esta es una de las razones por las que notarás que has dormido pero te has levantado cansado. Establece horarios específicos y deja que tu cuerpo se adapte a la rutina. Puede que te lleve una o dos semanas, pero una vez que tu cuerpo se acostumbre, te sentirás con más energía después de dormir.

Evite el uso de luces brillantes en su habitación

Cuando te expones al sol por la mañana, tu cuerpo lo absorbe y te sientes rejuvenecido. El impulso de energía te permite completar las tareas con mayor rapidez y eficacia. Cuando el sol se pone, debes evitar las luces brillantes porque tu cuerpo asumirá que todavía es de día y querrá mantenerse alerta y activo. Esta exposición puede impedirle dormir a tiempo. Por lo tanto, le conviene asegurarse de que su habitación esté a oscuras para adormecer su cuerpo a tiempo.

Deja que tu cama sea sólo para dormir

Muchas personas tienen la costumbre de realizar diferentes actividades cuando están en la cama por la noche, como leer, ver la televisión y pulsar el teléfono. Si sabes que no estás preparado para dormir, no te metas en la cama. Tu cuerpo podría adaptarse a tu negativa a dormir en la cama y empezar a ponerse alerta en lugar de dormir. Por tanto, utiliza otros lugares para realizar otras actividades por la noche. Una vez que te subas a tu cama, tu cuerpo debe saber que es hora de dormir.

Evitar la siesta durante el día

Es natural que a veces te sientas cansado y con sueño durante el día. Sin embargo, debes tener cuidado con la forma en que lo haces para no sentar un precedente equivocado para tu cuerpo. No te eches una siesta a menos que estés enfermo, ya que eso interrumpirá tu sueño por la noche. Si tienes que dormir, procura que sea de quince a veinte minutos. Incluso si tienes que hacerlo, que sea a última hora de la tarde. Dormir por la tarde te impedirá dormir a tiempo por la noche.

Descansar a última hora del día

Intenta, en la medida de lo posible, evitar llevarte los factores de estrés a la cama. Una de las formas más sencillas de conseguirlo es realizar todas las actividades extenuantes durante el día. Relájate hacia el final del día para facilitarte el sueño. Si realizas tareas extenuantes antes de dormir, te quedarás dormido por agotamiento, lo que no es beneficioso para tu cuerpo. Este tipo de sueño puede hacer que te despiertes con dolor de cabeza. En su lugar, haz tareas más ligeras para que puedas bajar el ritmo hasta que finalmente te duermas y te sientas renovado cuando te despiertes.

Tener una rutina a la hora de acostarse

Su cuerpo anhela rutinas que pueda seguir de forma constante. Puedes aprovechar este hecho para enseñar a tu cuerpo a dormir a tiempo. Tenga cosas que hacer cuando esté a punto de dormir. Por ejemplo, puedes darte un baño caliente antes de acostarte o escuchar tu canción o lista de reproducción favorita. Una vez que tu cuerpo se acostumbre a la rutina, empezará a prepararse para dormir cuando inicies el ritual. Asegúrate de que es consistente para obtener los mejores resultados.

CHAPTER

8

**BENEFICIOS
DE
BEBER MÁS
AGUA**



Capítulo 8: Beneficios de beber más agua

No cabe duda de que beber agua es un hábito esencial y beneficioso. Ayuda a que no nos atragantemos cuando comemos. Sin embargo, hay más ventajas de las que se puede disfrutar cuando se bebe mucha agua. He aquí otras ventajas de beber más agua.

Lubricación de juntas

Los cartílagos están presentes en las articulaciones y los discos de la columna vertebral. Curiosamente, contienen un 80% de agua. Por ello, la deshidratación prolongada puede reducir la capacidad de absorción de impactos de las articulaciones. Esta es una de las razones por las que la gente experimenta dolor en las articulaciones. Los científicos descubrieron hace tiempo que el cuerpo humano es como una máquina con varias partes que realizan operaciones específicas.

Al igual que los coches, nuestros cuerpos necesitan un mantenimiento para garantizar que siguen funcionando a niveles óptimos. El agua hace lo mismo que los aceites de motor en una máquina. Lubrican la articulación hidratando los cartílagos. Por tanto, una de las formas de evitar el dolor

articular es beber más agua. Este hábito relativamente barato y fácil puede ahorrarle el coste de una cita con el médico más adelante.

Formación de saliva y mucosidad

Necesitas la saliva para facilitar el proceso de digestión. Además, es fundamental asegurarse de que la nariz, la boca y los ojos estén húmedos. El beneficio de mantener estas partes del cuerpo húmedas es que evita la fricción y el daño en ellas. Cuando bebes más agua, también mantienes tu boca limpia. Además, no puedes lavarte la boca sin usar agua.

Los dulces y caramelos son suntuosos, pero pueden provocar caries. Difícilmente podemos evitarlos porque nos los regalan en ocasiones especiales. Aun así, es fundamental limitar su impacto en nuestro conjunto dental. Beber más agua puede ayudarte a evitar las caries. Elegir el agua por encima de las bebidas azucaradas también puede ayudar en este sentido.

Reducción de la posibilidad de resaca

La lista de efectos secundarios del consumo excesivo de alcohol es interminable. El consumo de este depresivo tiene efectos negativos a corto y largo plazo. Uno de los efectos a corto plazo es la resaca. La resaca es ese estado físico indeseable que sigue al consumo excesivo de alcohol. Suele caracterizarse por náuseas y dolor de cabeza.

La gente suele experimentar este efecto por la mañana después de haber bebido mucho la noche anterior. Puede evitarse alternando las bebidas alcohólicas con agua con gas sin azúcar, hielo y limón cuando se sale de fiesta. No dejes que el disfrute del momento te haga malgastar las terribles consecuencias del día siguiente.

Pérdida de peso

Hoy en día, muchas personas se ven presionadas para perder peso debido a la prevalencia de los ataques sutiles u obvios contra las personas de talla grande. Sin embargo, perder peso tiene muchos beneficios, aparte de conseguir un físico de ensueño. Evita la obesidad y sus efectos negativos. Así que puedes elegir perder peso por las razones correctas.

Si ese es el caso, hay muchas formas efectivas de hacerlo. Afortunadamente, hay incluso formas gratuitas de hacerlo. Uno de los métodos baratos y fáciles de perder peso que mucha gente ignora es el consumo de más agua. Beber agua antes de comer le hará consumir menos alimentos porque tendrá rápidamente una sensación de saciedad.

Mejora el rendimiento durante el ejercicio

Los deportistas tienen la cultura de hacer pausas para beber. No es una actividad inútil. Lo hacen porque aumenta su rendimiento. Según los expertos, beber más agua mejora el rendimiento, especialmente durante las actividades extenuantes. De hecho, se necesitan más estudios para confirmar esta sugerencia. Sin embargo, hay pruebas de que esta afirmación podría no estar lejos de la verdad.

Por ejemplo, un estudio descubrió que la deshidratación impide el rendimiento, especialmente cuando una actividad dura más de treinta minutos. Una de las razones por las que te cansas fácilmente durante el día puede ser porque no has bebido suficiente agua. Puedes darle la vuelta a este patrón negativo consumiendo más líquido.



Prevención del daño renal

El agua ayuda a que los minerales sean más accesibles para el organismo al disolverlos. También ayuda a eliminar los productos de desecho. Por consiguiente, el agua es esencial para el funcionamiento y el mantenimiento del riñón. El riñón filtra cerca de 120-150 cuartos de líquido al día. Aproximadamente 1-2 cuartos de esta cantidad se eliminan del cuerpo en forma de orina, mientras que el torrente sanguíneo recupera el resto. Beber mucha agua ayuda a reducir el riesgo de desarrollar infecciones del tracto urinario.

Los cálculos renales son otra enfermedad que se puede prevenir bebiendo agua. Las personas que luchan contra esta condición de salud fueron diagnosticadas después de que no tomaron la cantidad requerida de agua por día. Tenga en cuenta que las personas que lidian con los cálculos renales son a menudo susceptibles a la enfermedad renal crónica. El Colegio Americano de Médicos emitió una directriz en 2014 según la cual el aumento de la ingesta de líquidos puede reducir el riesgo de recurrencia de los cálculos.

Accesibilidad de los minerales y nutrientes

La ingesta de suplementos y comidas saludables tiene como objetivo ayudar a potenciar el funcionamiento del organismo. Sin embargo, ese propósito se verá frustrado cuando estos nutrientes y minerales no sean accesibles a los

órganos y tejidos que los necesitan. La falta de líquido adecuado es una de las razones por las que el cuerpo no puede obtener lo que necesita.

El agua disuelve los minerales en el cuerpo, haciéndolos accesibles a las partes del cuerpo que los necesitan. Tenga en cuenta que alrededor del 60% del cuerpo contiene agua. Por lo tanto, cuanta más agua se tome, más se aumentan las posibilidades de que los nutrientes y minerales necesarios circulen por todo el cuerpo.

Apoya las vías aéreas

El cuerpo humano es un sistema inteligente. Toma las decisiones que considera mejores para él, y es necesario que entiendas este proceso para aumentar tus posibilidades de vivir de forma saludable. Por ejemplo, si tu cuerpo se da cuenta de que no tiene suficiente agua, hará movimientos para gestionar la que tiene. Una de las formas en que lo hace es restringiendo las vías respiratorias.

Aparentemente, este movimiento es peligroso porque te costará respirar bien. Esto empeorará las cosas para las personas que sufren de asma y otras alergias. Por lo tanto, debes consumir más agua para evitar que tu cuerpo tome decisiones drásticas que puedan afectar a tus vías respiratorias.

Mantenimiento de la presión arterial

Lo último que se desea es una presión arterial alta o baja. Sin una presión arterial normal, la sangre no fluye adecuadamente por el sistema

circulatorio. Cuando esto ocurre, su cuerpo no podrá obtener los nutrientes y el oxígeno que

necesita para llevar a cabo sus actividades. Su cuerpo también carecerá de glóbulos blancos y anticuerpos que lo protejan contra los gérmenes invasores.

La sangre fresca que llega a los órganos también ayuda a recoger los desechos tóxicos y los productos del metabolismo. Cuando no se bebe suficiente agua, la sangre puede volverse más espesa. Cuando esto ocurre, aumenta la presión arterial, lo que puede provocar un paro cardíaco.

Regulación de la temperatura corporal

Cuando el cuerpo se calienta, el agua almacenada en las capas medias de la piel sale a la superficie en forma de sudor. El cuerpo se enfría a medida que el agua se evapora, especialmente durante el ejercicio. Los científicos creen que el cuerpo se esforzará por tolerar el esfuerzo de calor cuando haya muy poca agua en el cuerpo. El almacenamiento de calor aumentará, y al cuerpo le resultará difícil regular su temperatura.

Por lo tanto, debe ayudar a su cuerpo bebiendo más agua. Beber más agua reducirá el esfuerzo físico del cuerpo cuando el estrés por calor se produce durante el ejercicio. Cuando el cuerpo es incapaz de regular su temperatura, es posible que tengas que acudir al médico pronto.

Conclusión

En realidad, nada es seguro en la vida. Sin embargo, podemos hacer planes y llevar a cabo actividades que nos den una mayor posibilidad de vivir una vida más plena y significativa. Los hábitos saludables son algunas de las cosas de la vida que aumentan nuestras posibilidades de aprovechar al máximo nuestras experiencias en el mundo. Nadie quiere estar enfermo. Sin embargo, un deseo no es suficiente. Hay que tomar medidas deliberadas que aumenten las posibilidades de mantener al médico alejado.

En este libro has conocido muchos consejos y trucos que pueden ayudarte a mejorar tu salud física y mental. Aprovechalos para mejorar tu calidad de vida. Nada bueno es fácil, y hay que ser decidido y disciplinado para continuar en este camino de la vida sana. Recuerda que la vida es demasiado corta para vivirla con dolor y agonía. Así que invierte en tu salud porque es lo único que tienes. Si la pierdes, ninguna cantidad de dinero o premios podrá sustituirla.

Sólo una persona sana puede disfrutar de los frutos de su trabajo. Así que, mientras te esfuerzas por llegar a la cima de tu carrera, no descuides tu salud. Cualquier trayectoria profesional que elijas y que te impida dar prioridad a tu salud física y mental no merece la pena. Te mereces ser feliz y estar sano. Sin embargo, nunca podrás experimentar la belleza de la vida si

sacrificas tu salud y tu felicidad por los honores. Es un sacrificio demasiado grande. Comienza

inculcar los hábitos saludables que has aprendido en este libro para aprovechar al máximo tu experiencia en la vida.