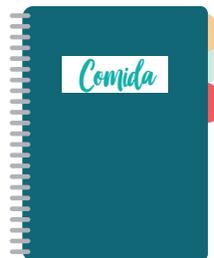




# CONSEJOS

PARA 2020

El Año Nuevo trae emoción y un nuevo comienzo. Haga del 2020 su mejor año hasta la fecha con estos 20 consejos útiles y factibles.



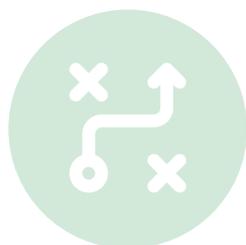
### LLEVE UN DIARIO DE ALIMENTOS

Un diario de alimentos es una de las mejores herramientas para el control de peso. El mismo le ayuda a hacerle un seguimiento a lo que come, descubrir hábitos y aprender dónde puede hacer usted ajustes saludables.



### AL PRINCIPIO, CONCÉNTRESE EN AGREGAR HÁBITOS SALUDABLES EN LUGAR DE QUITAR COSAS

Muchas dietas comienzan eliminando ciertos alimentos o grupos de alimentos, pero la privación no funciona a largo plazo. Trate de agregar un vegetal con cada comida o aumentar su consumo de agua para comenzar.



### PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

La vida es agitada. Mientras más pueda usted pensar con anticipación cuándo, dónde y qué comerá, más probabilidades tendrá de mantener el rumbo.



### SEA FLEXIBLE

Una mentalidad de todo o nada podría ser motivadora al principio, pero en realidad puede conducir a los atracones y las dietas yo-yo. Dese un gusto ocasional y practique luego el no sentirse culpable después de haberlo disfrutado.



### PREPARE SU AMBIENTE PARA EL ÉXITO

A veces puede parecer que la comida chatarra está en todas partes, pero afortunadamente podemos mantenerla fuera de nuestros hogares. Limpie su despensa, y bote o esconda los alimentos tentadores y menos nutritivos. Vuelva a llenar sus estantes con alimentos nutritivos que no lo tentarán mientras esté viendo sus programas nocturnos de televisión. En cambio, tenga alimentos saludables disponibles en la nevera, tales como las frutas o los vegetales listos para comer.



## ESTABLEZCA METAS MÁS INTELIGENTES

Establezca una meta de ejercicio como "caminaré 30 minutos al día, 2 días a la semana" en lugar de algo vago como "caminaré más". Hacer que su meta sea específica y alcanzable aumenta la confianza, y conduce a un mayor éxito a largo plazo.



## HAGA CAMBIOS

Hacer ejercicio no tiene que ser aburrido. Pruebe tantos tipos diferentes de movimientos como pueda para hacer que su rutina siga siendo emocionante para usted, y más beneficiosa para sus músculos.



## INVOLUCRE A LOS AMIGOS

Encuentre amigos, vecinos o incluso compañeros de trabajo que puedan unirse a usted para moverse un poco. Es más probable que usted se presente a su clase de fitness en grupo o salga a caminar en su hora de almuerzo si sabe que alguien está contando con que usted estará allí.



## ENCUENTRE SU POR QUÉ

Si ejercitarse no le emociona, piense POR QUÉ quiere ser más saludable. Quizás usted quiera poder caminar sin dolor en unas vacaciones o poder jugar en el parque con sus nietos. Descubra su razón para ser saludable y use eso cuando usted necesite un poco más de motivación.



## ENTIENDA POR QUÉ DORMIR ES IMPORTANTE

Descansar bien por la noche será más fácil si usted entiende cómo le ayudará a lograr sus metas. Un mejor sueño puede conducir a menos estrés, una mejor salud e incluso la pérdida de peso. Lea sobre los beneficios del sueño y use su conocimiento para animarse a acostarse un poco más temprano.



## TENGA UNA RUTINA PARA ACOSTARSE

Los estudios han demostrado que tener una rutina para acostarse puede ayudarle a conciliar el sueño más rápidamente. Elija algunas cosas simples para hacer todas las noches antes de acostarse y hágalas consistentemente. Usted notará que se irá a la cama más tranquilo y le costará menos conciliar el sueño.



## APAGUE SUS DISPOSITIVOS CON PANTALLA POR LA NOCHE

Los televisores, los celulares, las tabletas y otros dispositivos con pantalla engañan a su cerebro haciéndole creer que es de día. Esto puede afectar su ciclo de sueño y hacer que le cueste más conciliar el sueño (y mantenerse dormido). Y leer noticias, y desplazarse por sitios sociales, causan estrés y ansiedad. Apague los dispositivos con pantalla por lo menos 30 minutos antes de acostarse para mejorar el sueño.



## TRATE SU SUEÑO COMO ALGO SAGRADO Y DELE PRIORIDAD A LA OBTENCIÓN DEL SUEÑO QUE USTED NECESITA

Dormir hace que usted sea más saludable y productivo, y debería ser una prioridad. A veces eso significa decir no a los eventos sociales o los ejercicios temprano en la mañana. Organice su horario para que usted pueda obtener las horas de sueño que necesita, y su cuerpo y cerebro se lo agradecerán.



## OBTENGA ASISTENCIA MÉDICA

Para muchas personas, controlar el peso no es algo que uno pueda hacer solo. Hable con su médico sobre la obtención de la atención médica que le ayudará a lograr sus metas de pérdida de peso. Hay soluciones médicas (medicamentos, TCC, cirugía) que han demostrado que funcionan para ayudar a las personas a controlar el peso a largo plazo, y hablar con su médico es el primer paso.



## APRENDA A IDENTIFICAR SUS SENTIMIENTOS

Puede ser incómodo sentarse con sus sentimientos, pero mientras más pueda aprender a sentirlos e identificarlos, mejor podrá hacer frente a ellos de maneras más saludables. Esto también le ayudará a diferenciar mejor entre el hambre física y emocional, lo que puede conducir a una disminución de la alimentación emocional.



## DÍGALE NO A LAS COSAS QUE HAGAN QUE USTED SE SIENTA MAL

Establecer límites es una herramienta realmente importante para cuidarse bien. ¿Cuál es un área de su vida en la que usted puede practicar decir "no, gracias"?



## COMIENZE BIEN SU DÍA

Como nos sentimos en la mañana determina mucho sobre el resto del día. ¿Es posible priorizar un hábito saludable en la mañana (haciendo un poco de ejercicio, comiendo un desayuno saludable, etc.)?



## PRACTIQUE MEDITACIÓN O EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

El estrés es una realidad en nuestras vidas. La pregunta es, ¿cómo lo manejamos? La meditación es una herramienta que muchas personas hallan útil para manejar el estrés.



## ENCUENTRE LA AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión no es elegir el camino fácil, en realidad es la mejor herramienta que tenemos para aprender. Las investigaciones demuestran que las personas que tienen autocompasión tienen menos probabilidades de estar ansiosas o deprimidas.