

HABITOS SALUDABLES

CAMBIOS SIMPLES EN SU ESTILO DE VIDA
PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE



LASDIETASSALUDABLES.COM

© Copyright - Todos los derechos reservados.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Esto es solo para uso personal. No puede enmendar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o propietario de los derechos de autor. Se emprenderán acciones legales si esto se incumple.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar información completa precisa, actualizada y confiable. No hay garantías de ningún tipo expresas ni implícitas. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de las pérdidas, directas o indirectas, en las que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

Tabla de contenido

Introducción	5
Capítulo 1: ¿Qué son los hábitos saludables?.....	6
¿Qué son los hábitos saludables?	6
Salud es riqueza.....	8
¿Qué hace que un hábito sea saludable?	9
Capítulo 2: Opciones de estilo de vida	11
Tomando las mejores decisiones personales	11
Opciones de estilo de vida poco saludables	12
Cómo liberarse de los hábitos dañinos	14
Capítulo 3: Equilibrio entre la vida personal y laboral	15
¿Qué es el equilibrio entre el trabajo y la vida privada?	15
Beneficios del equilibrio entre la vida personal y laboral.....	16
Cómo reducir la velocidad en el mundo moderno	18
Capítulo 4: Aproveche al máximo sus rutinas diarias	20
Enfocarse en el significado o los beneficios.....	20
Hazlos divertidos	21
Estar enfocado.....	21
Optimiza tu fuerza	22
Piensa en el futuro.....	22
Aproveche su período de energía pico.....	23
Capítulo 5: Consejos para tu salud y tu físico	24
Concéntrese en su salud mental.....	24
Comience su día con ejercicio.....	24
Mantener niveles ideales de movilidad y flexibilidad	25
Aproveche los entrenamientos de flexibilidad y movilidad.....	26
Entrenamiento de fuerza y levantamiento pesado.....	26
Revise su IMC	26
Mantenga niveles saludables de grasa corporal y peso corporal.....	27
Consuma dietas equilibradas	27
Capítulo 6: Tips para una dieta saludable.....	28
Reducir la ingesta de carbohidratos.....	28
Comprar con una lista	28

Limite su consumo de refrescos y batidos.....	29
Desayunos ricos en proteínas.....	30
Consuma alimentos ricos en fibra.....	30
Come más frutas y vegetales.....	30
Evite el exceso de azúcar.....	31
Consume grasas más saludables.....	31
Coma más alimentos caseros	31
Caminar más	32
Concéntrase en su comida al comer	32
Capítulo 7: Cómo dormir mejor	33
Beneficios de los Sueños Restauradores	33
Consejos para dormir mejor	35
Capítulo 8: Beneficios de beber más agua	38
Lubricación de articulaciones	38
Formación de saliva y moco	39
Reducción de la posibilidad de resaca	39
Pérdida de peso.....	39
Mejora el rendimiento durante el ejercicio.....	40
Prevención del daño renal	40
Accesibilidad de minerales y nutrientes.....	41
Apoya las vías respiratorias.....	41
Mantenimiento de la presión arterial.....	42
Regulación de la temperatura corporal.....	42
Conclusión	43

Introducción

Debido a los impactos dañinos 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 la calidad de sus vidas aprovechando los consejos de estos materiales. Sin embargo, el hecho de que muchos escritores y lectores no se den cuenta es que el mal comportamiento es esencialmente la ausencia de lo sano. Por lo tanto, si se pueden promover buenos hábitos, estos eliminarán y reemplazarán automáticamente los destructivos.

Esta convicción es el motivo de este proyecto. La salud es lo más importante de este mundo. Lamentablemente, muchas personas no se dan cuenta hasta que lo pierden. La realidad es que nuestra salud se deteriorará a medida que envejecemos y avanzamos hacia el final de nuestras vidas. No obstante, podemos optar por envejecer gradualmente o parecer mayores que nuestra edad real debido a una mala gestión de la salud.

Los hábitos saludables aseguran que podrá mantenerse más alejado del médico y tener la fuerza para realizar sus actividades diarias.

Ya es hora de que priorices tu salud. Si está enfermo, le resultará difícil lograr y vivir sus sueños. Tus seres queridos necesitan que estés sano. Si su salud física se ve afectada, afectará todos los demás aspectos de su vida, incluida su salud mental y social. La vida se vuelve incoloro y sin sentido cuando no estás sano. ¿Dónde está la salida? Aproveche los consejos de este libro.



Capítulo 1: ¿Qué son los hábitos saludables?

Es lógico comenzar investigando sobre los hábitos saludables. De hecho, son numerosos. Entonces, destacaremos las características de los hábitos saludables y te recordaremos lo que realmente importa más en la vida.

¿Qué son los hábitos saludables?

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 acierto en nuestras prioridades lo que es responsable de la tasa de depresión en el mundo de hoy. Muchas personas se sienten infelices a pesar del dinero y los logros que tienen. Siguen preguntándose qué falta. La respuesta no es descabellada. Se han olvidado de cómo vivir.

Estas son algunas de las cosas más importantes de la vida que muchas personas descuidan.

Seres queridos

El deseo de ser rico y famoso ha hecho que muchas personas olviden que es muy solitario estar en la cima cuando no estás con tus seres queridos. Algunas personas lloran los días en que reciben premios porque desean a sus amigos, familiares y cualquier otra persona que les importe estuviera

presente. En realidad, hay algunas situaciones en las que perdemos a nuestros seres queridos por accidentes.

Sin embargo, en algunos casos, nos abandonan porque somos egoístas y no les tenemos en cuenta. Estamos ocupados persiguiendo nuestros sueños mientras les hacemos sentir que ocupan lugares secundarios en nuestras vidas. El rey Midas, en la mitología griega antigua, aprendió por las malas que ningún tesoro en este mundo podría reemplazar a su hija. No tienes que perder a sus seres queridos antes de darte cuenta de eso.

Felicidad

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

No es necesario poseer un jet privado o usar ropa cara para ser feliz. Disfrutar del compañerismo de tus seres queridos es suficiente para hacerte feliz. El problema es que muchas personas tienen amigos que no los valoran por las cosas que no poseen. Aún así, si te encuentras entre personas que te aman y respetan sin importar lo que tengas, comprenderás que la felicidad está en las cosas simples 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. Tu salud es muy importante para la calidad de vida que vive. Es más difícil ser feliz o disfrutar de la compañía de sus seres queridos cuando está enfermo. Entonces, nunca debes jugar con eso.

Su horario de trabajo no debe hacer que tenga menos consideración por su salud. Si no trata bien a su cuerpo, pronto se “declarará en huelga” o “lo desalojará”. Tu cuerpo es ese propietario con el que no debes meterte. Quiere ser respetado, y te despertarás con un fuerte impacto cuando no estés haciendo lo que debes hacer.

Salud es riqueza

Mucha gente dice que la máxima anterior casi se está convirtiendo en un cliché y está perdiendo su relevancia. Sin embargo, sigue siendo una declaración veraz importante que solo puede tratar con ligereza bajo su propio riesgo. La salud es riqueza y de eso no hay duda. Al menos, lo necesitas para generar riqueza. No puede ir a trabajar si está enfermo a menos que sea muy leve. Incluso cuando es menor, todavía le resultará difícil estar en su mejor momento cuando no tiene una buena salud.

Además, necesita estar sano para disfrutar de su éxito. ¿De qué sirve ganar todo el dinero solo para gastarlo en enfermedades? Debería hacer una “excursión” al hospital de vez en cuando para aprender algunas lecciones vitales de la vida. Hay muchas personas ricas en el hospital que están luchando por sus vidas. Tienen dinero, pero no tienen la salud que el dinero no puede comprar.

El hecho de que pueda pagar una comida cara no significa que deba comprarla. Debe considerar las implicaciones para la salud de las cosas que consume en lugar de sus precios. El éxito solo vale la pena cuando gozas de buena salud y puedes disfrutarlo con las personas que significan mucho para ti.

¿Qué hace que un hábito sea saludable?

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

Beneficioso para el individuo a largo plazo

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

Por lo tanto, si un hábito no puede hacer que se mantenga saludable a largo plazo, no debe dejar que los beneficios a corto plazo le venden los ojos. La falta de consideración por las consecuencias futuras de una acción solo traerá lágrimas y arrepentimientos eventualmente.

Beneficioso para los demás

Cuando algo es beneficioso para usted pero perjudica a otros, 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 esté impulsando la economía y generando una gran cantidad de dinero no significa que tenga la libertad de poner en peligro nuestra salud.

Debemos aplicar el mismo principio al evaluar nuestros hábitos. Por ejemplo, la promiscuidad sexual puede hacerte sentir bien de inmediato. No obstante, herirá emocionalmente a su pareja cuando se entere. En algunos casos, incluso podría afectar físicamente a la persona si la infecta con enfermedades de transmisión sexual por relaciones sexuales sin protección.

Beneficioso para su salud física y mental

Lo mejor para usted es considerar cómo sus acciones afectan su salud física y mental. Si un hábito afecta negativamente su salud mental, eventualmente afectará su salud física y viceversa. Por lo tanto, el hecho de que una acción no tenga un impacto directo en su salud física no significa que sea adecuada para usted. Por ejemplo, es posible que esté haciendo un trabajo que no le exige demasiado físicamente. No obstante, si le dicen que haga cosas poco éticas que no se alinean con su conciencia, no será feliz.

El sentimiento de insatisfacción se volverá más intenso cuando se dé cuenta de que sus actividades están lastimando a las personas. Si sigues teniendo emociones negativas, puede afectar la forma en que cuidas tu salud física. Por ejemplo, cuando no está de buen humor, no es probable que tenga apetito. El deseo de hacer ejercicio o disfrutar del sexo si está casado podría verse afectado. Entonces, un buen hábito no solo tiene beneficios para la salud física; también debería tener ventajas para la salud mental.



Capítulo 2: Opciones de estilo de vida

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

Tomando las mejores decisiones personales

La calidad de su vida depende de la calidad de sus elecciones. Lo que sea que esté experimentando hoy a menudo es producto de sus inversiones anteriores. No tiene que esperar hasta estar enfermo para comenzar a comer de manera saludable y hacer ejercicio. Puede optar por tener una cultura de tener un estilo de vida saludable para proteger su salud tanto a corto como a largo plazo. Tenga en cuenta que siempre está tomando una decisión, incluso cuando parece que no está haciendo nada. La indecisión y la elección de no hacer nada siguen siendo opciones.

Debe ser más deliberado sobre las decisiones que toma porque todas tienen consecuencias, que pueden ser positivas o negativas. Por ejemplo, no debes comer cualquier cosa que puedas agarrar. Es un enfoque incorrecto de la alimentación que puede hacer que aumente de peso o poner en peligro su salud. Un adagio dice: «Eres lo que comes». Independientemente de su percepción de esta declaración, no está lejos de la verdad.

Su elección de alimentos y la forma en que los consume afectan varias partes de su vida, incluido su físico y su salud en general. No obstante, su hábito de alimentación no es la única elección de estilo de vida que hace.

Su decisión de comprometerse con un entrenamiento diario o la decisión de mantenerse alejado 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 ya haya tomado decisiones sobre su estilo de vida. Por ejemplo, si ha decidido dar un paseo durante treinta minutos todos los días, es una elección de estilo de vida. De la misma manera, si ha tomado la decisión de mantenerse alejado del alcohol, es una elección de estilo de vida que promoverá su bienestar y lo ayudará a evitar consecuencias dañinas.

Al decidir evitar o reducir el consumo de alcohol, está disminuyendo las posibilidades de un accidente automovilístico debido a conducir en estado de ebriedad. También está reduciendo el riesgo de daño hepático cuando toma esta decisión. En última instancia, está disminuyendo las posibilidades de morir prematuramente. Además, el estigma que conlleva ser conocido como alcohólico puede afectar su 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 los hay negativos. Pueden causar daños devastadores a la persona que tiene este estilo de vida y también a las personas que la rodean. A continuación se muestran ejemplos de opciones de estilo de vida poco saludables.

De fumar

Un ejemplo de una elección de estilo de vida negativa es el tabaquismo. Es un factor de riesgo importante para diferentes tipos de cáncer, incluido el cáncer de pulmón. Fumar no solo afecta al fumador; también tiene efectos destructivos en las personas que rodean al fumador. Por ejemplo, las

personas que rodean a un fumador también están inhalando el humo procedente del cigarrillo. Entonces, terminan sufriendo los mismos o incluso peores problemas de salud. Si fuma, no es el único en riesgo. Las personas que te rodean también corren riesgo porque son fumadores pasivos.



Uso de armas de fuego

El uso de un arma de fuego también es una elección de estilo de vida peligrosa. No es seguro, especialmente si tiene problemas con el manejo de la ira. Podrías herir a otros y también a ti mismo en un día en el que estés frustrado. De hecho, puede ayudar en la autodefensa, especialmente en los estados donde son legales. No obstante, debe pensarlo dos veces antes de adquirir uno, incluso si vive en ese tipo de lugar. El hecho de que algo sea legal no significa que sea bueno para usted. Busque otras alternativas que puedan ayudarlo además de eso.

Abuso de drogas

Si tiene el hábito de tomar medicamentos sin la prescripción o supervisión de un médico, también está jugando un juego peligroso. Las drogas son sustancias químicas. Por lo tanto, cuando los consume, afectarán a su cuerpo de una manera que nunca sabrá. La mayoría de las drogas tienen efectos secundarios. Es solo que algunos son leves. Aún así, algunos medicamentos tienen efectos secundarios devastadores que van desde complicaciones del embarazo hasta estreñimiento.

Algunas drogas, especialmente la heroína y el cannabis, pueden provocar problemas de adicción. También pueden causar alucinaciones, lo que interfiere con su capacidad para realizar sus tareas diarias. Por lo tanto, le conviene evitar experimentar con drogas. Los médicos y otros expertos médicos profesionales están capacitados para comprender el contenido de los medicamentos y sus efectos. Por lo tanto, le conviene confiar en su criterio al elegir tomar o dejar un medicamento.

Cómo liberarse de los hábitos dañinos

La mejor manera de liberarse de los hábitos dañinos es evitarlos. Siempre es mejor prevenir que curar. Una vez que ha comenzado a caer en un hábito, se vuelve muy difícil dejarlo. A tu cuerpo le gusta cuando tienes un hábito porque aumenta su eficiencia. Sin embargo, las elecciones de estilo de vida incorrectas pueden tener consecuencias devastadoras. Por lo tanto, debes detenerlos. Es un desafío liberarse de un hábito negativo. Sin embargo, es posible.

Una de las mejores formas de cambiar las cosas es reemplazándolas por las correctas. Por ejemplo, en lugar de fumar o beber alcohol, puede encontrar otras formas de relajarse o alejar su mente de los problemas de la vida. Puede reemplazar estos hábitos con entrenamientos regulares o encontrar un pasatiempo. Un pasatiempo puede mejorar tu estado de ánimo y excitarte de tal manera que no necesites el efecto que ofrece el cannabis.

Sea estratégico al elegir un buen hábito para reemplazar uno negativo. Si elige una actividad que no le ofrece los beneficios que disfruta de un hábito poco saludable, es probable que el impacto no dure. Por ejemplo, no puedes reemplazar un mal hábito que te calma por uno bueno que te emociona. Seguirá teniendo ansias de calma y es posible que termine volviendo a la anterior elección de estilo de vida poco saludable. Por lo tanto, tómese su tiempo para asegurarse de tomar una decisión que resistirá la prueba del tiempo.



EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA PERSONAL Y LABORAL

LASDIETASSALUDABLES.COM

Capítulo 03

Capítulo 3: Equilibrio entre la vida personal y laboral

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

¿Qué es el equilibrio entre el trabajo y la vida privada?

El equilibrio entre el trabajo y la vida personal 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 arreglo que le permite ascender en la escala de su carrera sin sacrificar sus relaciones personales. Esta estructura se está convirtiendo rápidamente en la nueva norma debido a sus numerosos beneficios.

La pandemia hizo que muchas personas se dieran cuenta de lo que se habían perdido durante tanto tiempo: el equilibrio entre el trabajo y la vida. Muchas empresas se vieron obligadas a pedir a sus trabajadores que trabajaran desde casa. A muchas personas se les ocurrió que preferirían continuar 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 personal.

Según una encuesta de Accel y Qualtrics, el 66% de los millennials están dispuestos a aceptar un recorte salarial para trabajar de forma remota. Esto muestra que muchos empleados están frustrados con sus luchas con el equilibrio entre el trabajo y la vida en un equipo tradicional. Trabajar desde casa le permite ejecutar proyectos sin tener que trabajar desde un escritorio. Por lo tanto, no es de extrañar que muchas empresas estén trabajando con mano de obra remota. Este enfoque les permite obtener lo mejor de sus empleados.

Beneficios del equilibrio entre la vida personal y laboral

Muchas personas solo pueden hacer las cosas que les gusta hacer después de su jubilación. Sin embargo, algunas personas obtienen lo mejor de la vida mientras trabajan porque tienen un equilibrio entre el trabajo y su vida personal.

A continuación se presentan algunos de los beneficios 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 clasificado como la quinta causa de muerte en los EE. UU. 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 sus trabajos son 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 las personas luchan por lograr un equilibrio entre su carrera y su vida personal se debe a la falta de límites claros entre los dos. Muchas personas llevan su trabajo a casa y llevan su vida personal a sus lugares de trabajo. En otras palabras, muchas personas son culpables de forzar sus relaciones personales al incorporar la presión que enfrentan

en su oficina. Además, hablan con sus compañeros de trabajo sobre sus familias, molestándoles así con cosas que deberían quedarse en casa. El equilibrio entre el trabajo y la vida personal ayuda a crear límites que le ayudarán a tener lo mejor de los dos mundos.

Salud mental mejorada

Cuando sienta que no tiene más remedio que hacer el trabajo hasta que esté mentalmente agotado todos los días, eventualmente afectará su salud mental. Te sientes como un esclavo que tiene que hacer todo lo posible para llegar a fin de mes. Sin un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, es susceptible a las emociones negativas. Le faltarán los recursos para manejarlos porque está emocionalmente abrumado.

Mejorar la salud física

El equilibrio entre el trabajo y la vida personal no solo mejora su salud mental; también mejora su salud física. Cuando tenga el equilibrio necesario en su carrera y vida personal, estará más relajado y creará tiempo para actividades más productivas. Podrá cocinar su comida y, por lo tanto, comer de manera saludable. También podrá tener hábitos de sueño saludables y crear más tiempo para hacer ejercicio. El producto de estos hábitos beneficiosos es una buena salud física.

Impulsar la atención plena

Trabajar demasiado tensará sus relaciones personales. Si está casado y tiene hijos, su cónyuge e hijos sentirán que su trabajo le importa más a usted que a ellos. Difícilmente tendrá tiempo para ver a sus hijos representar a sus escuelas o hacer cualquier otra cosa que les importe. La ausencia de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal es una de las razones por las que algunos matrimonios que empezaron bien se rompieron y terminaron por convertirse en divorcios.

Su cónyuge quiere su atención y es posible que no pueda arreglárselas cuando no la está recibiendo. Cuando trabajes moderadamente, podrás 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 es suficiente comprender los beneficios del equilibrio entre el trabajo y la vida personal; debes saber cómo incorporarlo. A continuación se presentan algunos consejos que le ayudarán en este sentido.

Descartar el perfeccionismo

La tendencia al perfeccionismo generalmente se desarrolla a una edad temprana para muchos de los que deben superar su rendimiento. Se presionan mucho a sí mismos para tener alto rendimiento. Lamentablemente, muchos llevan esta mentalidad a la edad adulta. Su deseo de desarrollar su potencial los lleva a una sobrecarga tal que están dispuestos a descuidar otros aspectos de sus vidas para ascender en la escalera del éxito profesional. Han sido estudiantes de grado A y ahora quieren ser trabajadores de grado A. Esta desesperación no le permitirá tener una carrera y una vida personal equilibradas.

Reduzca el uso de sus dispositivos digitales

Es más fácil para las personas llevar sus trabajos a casa o llevarlos a donde vayan hoy, gracias al advenimiento de la tecnología. Es una gran ventaja porque permite a las empresas ofrecer más flexibilidad a sus empleados. No obstante, el problema es que algunas personas no saben cómo trazar los límites porque tienen acceso a su lugar de trabajo desde casa. A algunos les gusta trabajar en sus computadoras portátiles cuando su cónyuge e hijos

buscan su atención. Tenga el principio de cerrar su computadora portátil y mantener su teléfono alejado cuando hable con sus 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. Aun así, mucha gente tiene una cultura de eliminarlo cuando están ocupados. El ejercicio te pone en un estado meditativo que aporta tranquilidad a tu cuerpo, según la Clínica Mayo. No importa lo ocupado que esté, todavía encontrará tiempo para comer porque es importante. También debe tratar el ejercicio de esa manera.

Obtenga sus prioridades correctas

Haga una lista de las cosas más importantes para usted en orden de importancia. Esta lista no puede ser la misma para todos. No obstante, su familia, su salud y su trabajo deberían estar más cerca de la cima. Necesita esta lista para reconocer algunas otras actividades a las que dedica su tiempo y que son una pérdida de tiempo. La razón por la que algunas personas luchan por lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida es que pasan demasiado tiempo en las redes sociales. Identifique aquellas actividades que hacen perder su tiempo y límitelas o elimínelas para crear más tiempo para su familia y su trabajo.

Delegar más

Delegar no solo te beneficia; también da espacio para que otros crezcan y se vuelvan más competentes. Como mujer de carrera, es posible que deba sentarse con su esposo y discuta las áreas en las que él puede ser de ayuda en el hogar para reducir el estrés de preparar la cena para el hogar. Muchos hombres te ayudarán con gusto si les presentas la idea con el enfoque correcto. También puede involucrar a sus hijos a medida que crecen.



Capítulo 4: Aproveche al máximo sus rutinas diarias

Un día perdido es un regalo que nunca podrás recuperar. Por lo tanto, es imperativo que disfrute cada día de su vida como si fuera el último. Recuerde que lo que determina la calidad de su día es la forma en que realiza su actividad. Por lo tanto, debe cambiar la forma en que transcurre el día para aprovecharlo al máximo. A continuación, se muestran algunos trucos que pueden marcar la diferencia en sus rutinas diarias.

Enfocarse en el significado o los beneficios

Una de las razones por las que no nos sentimos motivados a la hora de realizar algunas tareas es que nos olvidamos de los beneficios de esa actividad en algún punto de la línea. De hecho, algunas tareas pueden ser físicamente exigentes, como lavar la ropa, trapear o cortar el césped. Sin embargo, no son actividades sin sentido. Los llevamos a cabo porque son importantes para nuestra salud y el aspecto de nuestro hogar. Nadie quiere estar en una casa con césped descuidado, pisos polvorientos y ropa apestosa. Además, no quieres que tus visitantes te perciban como una persona sucia.

Por lo tanto, debe utilizar el propósito de las actividades como motivación para completarlas sin quejarse. Una de las razones por las que postergas las cosas es que has quitado la vista de la esencia de la tarea. Recuerda lo prolijo y ordenado que estarás mientras planchas tu ropa. De la misma forma, piensa en el sentimiento personal de satisfacción y los buenos

comentarios que recibirás de los huéspedes cuando limpies tu casa. Es cierto que te sentirás cansado al realizar la actividad, pero olvidarás todo el estrés por el que has pasado cuando la hayas completado.

Hazlos divertidos

Piense en formas innovadoras en las que puede llevar a cabo sus rutinas diarias para motivarlo a realizarlas. Por ejemplo, puede hacer que usar el control remoto del televisor, cepillarse los dientes y levantar un objeto sea más desafiante usando su mano no preferida. Revisar su nuevo correo electrónico también puede convertirse en una tarea de rutina aburrida a pesar de su importancia si no busca formas más efectivas de hacerlo. Puede considerar aprovechar los filtros en su cuenta de Gmail, lo que le permite priorizar algunos correos electrónicos. Además, puede considerar tomar una nueva ruta cuando vaya al trabajo o regrese.

A tu mente le encanta cuando haces algo de una manera diferente. Puedes considerar convertir una rutina en un juego. Por ejemplo, puede comenzar a verificar cuánto tiempo le toma hacer su cama. Luego, establezca un desafío para superar ese tiempo la próxima vez. También puede hacer esto para otras actividades. A todos nos encantan los desafíos y las competencias porque tienen una forma de hacernos trabajar más duro y más eficientemente. Incluso si no hay nadie que compita contigo, puedes establecer desafíos personales que te pondrán al día.

Estar enfocado

Una actividad adquiere un nuevo aspecto cuando prestas más atención a los detalles. Por ejemplo, puede disfrutar más comiendo su comida cuando come despacio y preste atención al sabor de cada bocado y trozo. Si preparó la comida, piense en el proceso involucrado y cómo sus habilidades culinarias han producido esa magia. Si es un restaurante, aprecia la técnica de los cocineros e imagina la energía que ponen en hacer la comida. Te darás cuenta de que se siente diferente, a diferencia de cuando solo comes por el gusto de hacerlo.

También puede aprovechar al máximo sus rutinas cuando esté presente en ese momento. No lea un periódico cuando vea una película. Elija una tarea a la vez y concéntrese en ella hasta que haya terminado. Cuando hable con

la gente, no use su teléfono sin pedir su 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. Terminarás sin aprovechar al máximo ninguna de esas actividades.

Optimiza tu fuerza

No puedes disfrutar tu vida al máximo si no te has descubierto a ti mismo. Debe conocer sus fortalezas y debilidades. Cuando identifique las cosas en las que es bueno, las encontrará agradables. Delege las cosas en las que no es fantástico en otros, especialmente cuando puede permitirse pagar por manos adicionales. Si cortar el césped arruina su semana o su día y puede pagarle a otra persona para que lo haga, ¿por qué no? No te vuelve perezoso. Solo eres lo suficientemente inteligente como para concentrar tu energía en cosas más productivas.

Si no ha descubierto las cosas que hace sin esfuerzo, tendrá dificultades para lograr la eficiencia. Tenga en cuenta que el hecho de que tenga dificultades con una tarea no significa que no esté preparado para ella. Es posible que necesite más capacitación y orientación para hacerlo mejor. Por lo tanto, asegúrese de investigar para mejorar su eficiencia. Cuando sea mejor para hacer algo, le resultará más divertido hacerlo. Dejarás de procrastinar y harás más dentro del límite de tiempo que tienes. De lo contrario, seguirá dándose diez razones por las que no debería hacer lo que debe hacer en el momento adecuado.

Piensa en el futuro

Soñar despierto puede ser bueno a la hora de realizar una tarea que te parezca estresante. Por ejemplo, mientras lava el automóvil, especialmente durante el fin de semana, puede alegrar su estado de ánimo pensando en una cita que tenga el próxima fin de semana. Piense en las cosas que dirá y en cómo se vestirá. Antes de que te des cuenta, ¡has terminado con la tarea! Este enfoque puede ser contraproducente si lo que está haciendo requiere que lo piense. Por ejemplo, no es recomendable al leer su correo electrónico. Sin embargo, es una manera fantástica de realizar actividades que requieren su energía y fuerza física más que su capacidad cognitiva.

Además, es vital que no dejes que los hermosos pensamientos te hagan detener lo que estás haciendo. Si se distrae con los pensamientos de tal manera que se encuentra descansando para concentrarse en la imaginación, necesita encontrar un método diferente. Puedes considerar escuchar música mientras realizas la actividad. Esto funciona bien al hacer ejercicio. Cree una lista de reproducción de sus canciones favoritas y reprodúzcalas mientras suda.

Aproveche su período de energía pico

No todas las actividades deben hacer por la mañana o por la noche, según sea el caso. No copie el horario de otros porque no es todo lo que funciona para otros lo que funcionará para usted. Necesita comprender su cuerpo para conocer su período máximo de energía. Su período de máxima energía es la parte del día en la que está más energizado y alerta. Para algunas personas, es por la mañana, mientras que para algunas es por la noche. Una vez que descubra el suyo, deberá reprogramar sus actividades.

Coloque aquellas actividades que demandan más energía y un mayor nivel de alerta en su período de máxima energía. Mueva los menos exigentes al otro período del día. Este enfoque asegura que tendrá suficiente en el tanque para las tareas más exigentes y menos estresantes. Ya no terminará el día con la sensación de que podrías haber hecho más. También dejará de posponer las cosas que puede hacer hoy para el día siguiente.



Capítulo 5: Consejos para tu salud y tu físico

A pesar de la importancia de vivir de forma saludable, no es necesario gastar mucho dinero para disfrutarlo. Solo necesita la información correcta que lo ayudará a mantenerse saludable y en forma. Aquí se destacará y explicará algunos consejos de salud y fitness sencillos pero efectivos que mejorarán su experiencia.

Concéntrese en su salud mental

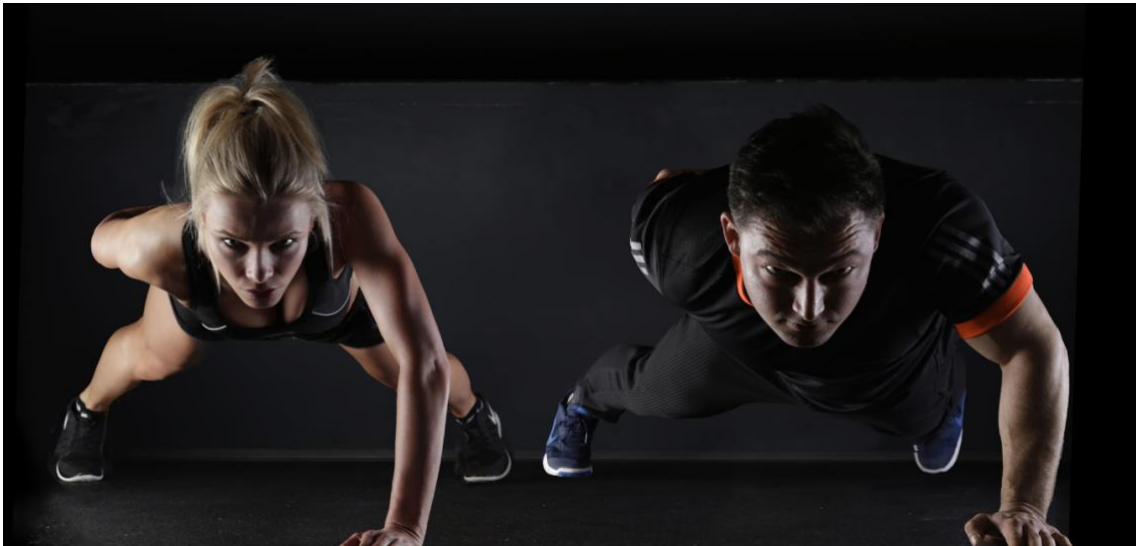
Una de las razones por las que la gente se enoja, se frustra, se cansa y se deprime son los períodos prolongados de inactividad. Por otro lado, las personas activas a menudo se sienten enérgicas, experimentan un mejor estado de ánimo y disfrutan de una vida mejor en general. Por lo tanto, incluso si no tiene ninguna razón para estar motivado para mantenerse activo y participar en un ejercicio, recordar su impacto en su salud mental podría cambiar el rumbo a su favor. Mientras tanto, existen muchos impactos en cascada de estar mentalmente sano, incluidas excelentes relaciones interpersonales y profesionales. También le brinda la plataforma para demostrar su mejor habilidad cuando se le requiera para desempeñarse.

Comience su día con ejercicio

Muchas personas se sienten desanimadas con el ejercicio regular porque asumen que significa que tienen que ir al gimnasio o correr 25 km al día.

Por otro lado, hay innumerables actividades más ligeras que puede aprovechar, como yoga, natación, caminar y andar en bicicleta. De hecho, jugar con los niños y limpiar la casa es una forma de ejercicio. Por lo tanto, no es necesario que haga sentadillas con el doble de tu peso corporal para poder mantenerte activo. Empiece el día con el ejercicio para estar de buen humor el resto del día.

Se recomienda que solo realice actividades extenuantes, como carreras de velocidad y levantamiento de pesas, tres veces por semana. Como máximo, no debería ser más de cinco veces por semana. Deje que los días restantes sean para una actividad más ligera. Este enfoque asegura que podrá continuar con la rutina. Además, las actividades extenuantes pueden tener un impacto negativo en los músculos.



Mantener niveles ideales de movilidad y flexibilidad

Normalmente, se supone que las personas de 20 años son más flexibles. Aún así, muchas personas habrán perdido mucha flexibilidad durante ese período de sus vidas en comparación con cuando eran cinco años más jóvenes. Para esas personas, es inimaginable pensar en ser más estrictos cuando han llegado a la edad de 40 y 50. La buena noticia es que puede cambiar las cosas si tiene problemas con su flexibilidad. Puede mejorar los niveles de movilidad y flexibilidad de su articulación siempre que esté dispuesto a hacerlo. Al menos, deberías poder tocarte los dedos de los pies. El ejercicio regular le ayudará en este sentido.

Aproveche los entrenamientos de flexibilidad y movilidad

Si puede mejorar su movilidad y flexibilidad, debe tomar medidas deliberadas. Existen rutinas de ejercicios que pueden ayudarte en este sentido. Por ejemplo, puede comenzar sus entrenamientos con cinco a diez minutos de estiramiento. Asegúrese de concentrarse más en las áreas estrechas durante este ejercicio. También debe considerar realizar trabajos de movilidad y flexibilidad en los días cuando está menos ocupado. Este enfoque le permitirá mejorar más rápido y entrar en ritmo rápidamente cada vez que comience su rutina de ejercicios.

Entrenamiento de fuerza y levantamiento pesado

Siguen llegando estudios que demuestran que el entrenamiento de fuerza, incluido el levantamiento de pesas, ofrece múltiples beneficios. Aumenta los niveles de energía, mantiene el peso y mejora el metabolismo de la glucosa. Por lo tanto, hay razones más que suficientes por las que debería considerar el entrenamiento de fuerza. Tenga en cuenta que puede usar su propia pesa rusa, mancuernas, pesas y peso corporal para entrenar. 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. Aún así, puede entrenar en su casa si está lo suficientemente concentrado y disciplinado. Es mejor si puedes encontrar un amigo que entrene contigo. Se desafiarán a sí mismos y la competencia adicional los alentará a hacer más. Tenga en cuenta que el amigo no tiene que ser un entrenador experto. Siempre que él o ella esté interesado en mantenerse en forma como tú, has encontrado la pareja adecuada.

Revise su IMC

La calculadora de IMC es una de las mejores formas de calcular su peso corporal ideal. De hecho, algunas personas sienten que el IMC puede ser engañoso. Sin embargo, a menos que una persona posea músculos anormalmente enormes debido a los esteroides, el IMC ofrece una

calculadora razonablemente precisa de su peso corporal ideal. Debe verificarlo de vez en cuando para evaluar cuánto peso ha perdido o ganado durante un período. No siempre es obvio que estás ganando o perdiendo kilos. Es posible que tu espejo no te cuente la verdadera historia. Aún así, puede controlar su peso ideal comprobando su IMC.

Mantenga niveles saludables de grasa corporal y peso 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 de hoy viven con estas dolencias. Uno de los factores de riesgo de estas enfermedades es la grasa extra. Por lo tanto, se está haciendo mucho bien cuando participa en actividades que pueden ayudarlo a mantener niveles saludables de grasa corporal. Tenga en cuenta que ganar peso corporal adicional en forma de agrandamiento muscular también puede tener impactos negativos.

El peso extra, ya sea muscular o graso, debe ser transportado por las articulaciones. Por lo tanto, podría comenzar a afectar la salud de sus articulaciones a largo plazo, especialmente cuando envejece. Le conviene evitar el aumento de peso excesivo cuando eres más joven para evitar las repercusiones en tu vejez. Manténgase saludable hoy para un futuro mejor.

Consuma dietas equilibradas

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 de manera adecuada. Tenga en cuenta que el cuerpo necesita todos los grupos de alimentos. Solo tienes que tener cuidado con la cantidad que tomas. Algunos nutrientes solo se necesitan en pequeñas cantidades. Se denominan micronutrientes, mientras que el cuerpo necesita macronutrientes en grandes cantidades. Necesitas saber cuáles comer más y cuáles consumir menos para mantener tu salud. Por ejemplo, debes consumir más proteínas y menos carbohidratos.



Capítulo 6: Tips para una dieta saludable

Todos desean vivir de manera saludable, pero solo unas pocas personas viven con buena salud. Esto muestra que vivir de manera saludable es más que una ilusión. Tienes que tomar medidas deliberadas si vas a poder mantener tu salud. Una de las formas más importantes de disfrutar de una buena salud es consumir dietas saludables. Esta sección destacará y explorará algunos trucos de dieta saludable que pueden ayudarlo en este sentido.

Reducir la ingesta de carbohidratos

Los azúcares y granos de los que se han eliminado la fibra y otros nutrientes se denominan carbohidratos refinados. Los ejemplos incluyen pasta y harina blanca. Estos alimentos se digieren rápidamente y son bajos en fibra. Por lo tanto, solo lo mantienen lleno por un período corto. Pronto deseará comer más poco después de comerlos. En lugar de ellos, elija fuentes de carbohidratos complejos como la avena, verduras como las zanahorias o granos antiguos como la cebada y la quinoa. Estas opciones contienen más nutrientes y lo mantendrán lleno por períodos más largos.

Comprar con una lista

A muchas personas les gusta comprar alimentos poco saludables de forma impulsiva. Puede reducir la posibilidad de hacer esto comprando con una

lista. Cuando tenga una lista con un presupuesto específico, solo comprará las cosas que necesita. Por lo tanto, es muy probable que se quede con los artículos saludables de su lista en lugar de gastos esporádicos y no planificados.



Limite su consumo de refrescos y batidos

Los refrescos y los batidos son famosos por hacer que las personas aumenten de peso. Por lo tanto, le conviene reducir la forma en que los consume. No obstante, hay sustancias menos conocidas que pueden tener el mismo efecto.

Por ejemplo, las bebidas que se anuncian por su capacidad para mejorar el rendimiento deportivo pueden hacer que aumente de peso.

Las bebidas enlatadas, las bebidas deportivas y las aguas aromatizadas tampoco son seguras porque contienen un exceso de azúcar y colorantes artificiales. A menudo son muy altos en calorías, lo que los hace peligrosos para su salud. Curiosamente, incluso el jugo, que a menudo se promociona como una bebida beneficiosa, puede hacerte subir de peso si no controlas la forma en que lo tomas. Por lo tanto, hidratarse con agua es su mejor opción para mantenerse saludable y mantener su forma.

Desayunos ricos en proteínas

Muchas personas han sido engañadas con respecto al papel de los huevos en el cuerpo. Algunas personas asumen erróneamente que consumir más huevos los hará más gordos. Los alimentos ricos en proteínas, como los huevos, pueden marcar una gran diferencia si los incluye en su desayuno. Según los expertos, consumir estos alimentos por la mañana te permite mantenerte saludable y reducir el exceso de peso. Todo lo que necesita hacer es cambiar su tazón de cereal diario por un revuelto cargado de proteínas hecho con huevos y verduras salteadas. Es una forma muy eficaz de perder peso.

Consuma alimentos ricos en fibra

Los alimentos saludables como frutas, verduras, frijoles y cereales integrales contienen fibras. Los investigadores han descubierto que consumir alimentos ricos en fibra no solo le ayudará a perder peso; también te ayudará a mantenerte en forma. La buena noticia es que agregar más fibras a su comida no es una tarea desafiante. Es tan simple como agregar frijoles a su ensalada, comer nueces ricas en fibra o comer avena en el desayuno.

Come más frutas y vegetales

Los nutrientes y las fibras que su cuerpo necesita están presentes en las verduras. Además, los investigadores han confirmado que consumir verduras puede ayudarlo a mantenerse saludable y perder peso. Los estudios también han demostrado que consumir ensalada puede hacer que se sienta lleno, lo que reduce su deseo de comer más.

Además, los científicos han descubierto que comer las verduras durante todo el día puede ayudarlo a mantener un peso saludable. También reduce el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas. Por lo tanto, le conviene ser más claro en cuanto a incluir verduras y frutas en sus comidas diarias. Los beneficios a corto y largo plazo valen la pena cuando elige hacerlo.

Evite el exceso de azúcar

El azúcar, especialmente el de las bebidas dulces, es una de las principales razones del aumento de peso excesivo. También está relacionado con problemas de salud como enfermedades cardíacas y diabetes. Además, los alimentos como los refrescos, los dulces y los productos horneados contienen una gran cantidad de azúcares añadidos y muy pocos nutrientes que el cuerpo necesita. Lo mejor para usted es eliminar los alimentos con alto contenido de azúcares agregados porque pueden ayudarlo a perder peso y mantenerse saludable. Tenga en cuenta que algunos alimentos orgánicos pueden tener un contenido de azúcar increíblemente alto. Por lo tanto, procure leer las etiquetas nutricionales antes de consumir cualquier alimento.

Consume grasas más saludables

Es común que la grasa sea lo primero que se desea reducir cuando se intenta adelgazar. Sin embargo, las grasas saludables pueden ayudarte a adelgazar. De hecho, varios estudios han demostrado que una dieta alta en grasas con alimentos como aguacates, aceite de oliva y nueces puede ayudar a optimizar la pérdida de peso. Además, las grasas te hacen sentir más lleno, lo que reduce el antojo por más comida. Por lo tanto, consumir grasas saludables puede ayudarlo a mantenerse en el camino mientras mantiene su peso y salud.

Coma más alimentos caseros

Si sabes cocinar, tienes una habilidad que puede ayudarte a comer de manera saludable y evitar engordar en exceso. Las investigaciones han demostrado que las comidas caseras lo ayudan a mantenerse saludable y promueven la pérdida de peso. No hay duda de que lo pasarás genial cuando comas en un buen restaurante. Sin embargo, los restaurantes están configurados para estimular su paladar en lugar de mantenerlo saludable.

Por lo tanto, se está haciendo mucho bien al cocinar sus comidas. Tendrá control sobre la elección de los ingredientes, lo que le permitirá elegir los saludables que le permitirán priorizar su salud. Además, le ayuda a ahorrar más dinero, especialmente si tiene un presupuesto relativamente bajo.

Caminar más

Su automóvil está destinado a ser una bendición que reducirá su nivel de estrés. No obstante, si no tienes cuidado, es posible que te acostumbres y te vuelvas perezoso. No tienes que conducir a todas partes. Camine cuando la distancia no sea demasiado grande para ejercitar sus músculos. Caminar es una manera fantástica de perder peso sin pasar por rutinas extenuantes. Según los científicos, treinta minutos de caminata al día pueden ayudarlo a perder peso enormemente a largo plazo. Además, es una actividad agradable y sin esfuerzo que puede realizar en interiores o al aire libre.

Concéntrese en su comida al comer

Al consumir alimentos sin pensar en lo que está haciendo, no obtendrá lo mejor de la experiencia. Aún así, ese no es el único problema. Otro problema que viene con la distracción cuando está comiendo es que puede consumir más calorías de las necesarias, lo que lleva a un aumento de peso. Por lo tanto, evite comer mientras mira una película o se sienta con su computadora. Come en la mesa del comedor para que puedas tener control sobre la cantidad que estás consumiendo. Desplazarse por los correos electrónicos en su teléfono inteligente mientras come también es un hábito que debe descartar para asegurarse de concentrarse en su comida.



Capítulo 7: Cómo dormir mejor

El proceso del sueño y sus beneficios merecen un libro completo. El sueño es uno de los procesos más importantes del organismo que ofrece numerosas ventajas. Dormir bien es un hábito que no debes manejar con ligereza. En esta sección, exploraremos los beneficios de tener un sueño reparador y cómo puede mejorar su hábito de dormir.

Beneficios de los Sueños Restauradores

A continuación, se muestran algunas de las ventajas que acompañan a los buenos hábitos de sueño:

Niveles de energía pico

Muchos procesos tienen lugar en su cuerpo cuando duerme. Por ejemplo, muchos trabajos de reparación y mantenimiento ocurren en el cuerpo durante el período de sueño. Tu cuerpo necesita que estés inactivo para poder realizar sus tareas sin interferencias. Debe darle suficiente tiempo para realizar estas funciones. De lo contrario, te despertarás sintiéndote cansado. Sin embargo, cuando duerma a tiempo, sentirá que su «batería» se ha recargado por completo.

En consecuencia, dispondrá de energía suficiente para realizar sus actividades durante el día.



Rendimiento mejorado

Los niveles máximos de energía son la base de actuaciones fantásticas. Cuando no durmió bien, se sentirá cansado y estresado, lo que puede impedir su preparación y eventual desempeño. Se vuelve peor y obvio cuando estás involucrado en actividades mentalmente desafiantes como la escritura y el análisis de datos. Es posible que tenga dificultades para pensar en ideas creativas, lo que puede resultar frustrante. Siempre que tenga una entrevista o presentación crucial, asegúrese de estar bien descansado para tener la base para rendir al máximo.

Sensación de alegría

Desconocido para muchos, su hábito de dormir puede afectar 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 durmieron bien. Cuando empiece el día con una nota incorrecta debido a los malos hábitos de sueño, le resultará difícil entrar en el ritmo durante el día. No se desempeñará como se esperaba y puede comenzar a sentirse frustrado por su vida. Puede afectar sus reacciones hacia los demás, agravando aún más sus problemas.

Relaciones interpersonales de calidad

No dormir bien puede hacer que se despierte de mal humor. Mientras tanto, cuando está descontento, no es probable que dé buenas respuestas a sus 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 exhaustas.

Recuerde que las respuestas negativas pueden causar peleas que no se pueden arreglar entre usted y sus seres queridos. Por lo tanto, le conviene tener un sueño reparador para que pueda «despertarse en el lado derecho de la cama». Si nota que está discutiendo más con amigos y familiares, necesita relajarse más y mejorar su hábito de dormir.

Mejora del sistema inmunológico

El cuerpo tiene sus propios «soldados» que lo protegen contra los invasores de gérmenes. Estos combatientes son parte de un sistema del cuerpo llamado sistema inmunológico. Cuando este sistema esté en su punto máximo de potencia, será muy difícil que cualquier enfermedad ataque su cuerpo. Sin embargo, una vez que está débil, su cuerpo se vuelve susceptible a infecciones.

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

Relaciones profesionales de calidad

Por tu tranquilidad, inteligencia emocional y óptimo desempeño en el trabajo, porque duermes bien, potenciarás tus relaciones profesionales. Le resultará más fácil llevarse bien tanto con sus empleadores como con sus colegas cuando esté bien descansado.

Consejos para dormir mejor

Puede mejorar la calidad de su sueño aprovechando los siguientes consejos.

Tenga un horario regular para acostarse y despertarse

Tu cuerpo tiene una forma de adaptarse a tus hábitos para aumentar la eficiencia y ahorrar energía. Si no tiene una hora específica para dormir y despertarse, el ritmo circadiano de su cuerpo se verá afectado y esto lo afectará. Esta es una de las razones por las que notará que durmió pero se despertó cansado. Establece tiempos específicos y deja que tu cuerpo entre en ritmo. Puede tomar una semana o dos, pero una vez que su cuerpo se acostumbre, se sentirá 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 sentirás rejuvenecido. El aumento de energía le permite completar las tareas de forma más rápida y eficaz. Cuando se pone el sol, debe evitar las luces brillantes porque su 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 y dormir a tiempo.

Deja que tu cama sea solo para dormir

Muchas personas tienen la práctica de realizar diferentes actividades cuando están en la cama por la noche, como leer, mirar televisión y presionar sus teléfonos. Si sabe que no está listo para dormir, no se meta en la cama. Su cuerpo podría adaptarse a su negativa a dormir en la cama y comenzar a estar alerta en lugar de dormir. Por lo tanto, use otros lugares para otras actividades durante la noche. Una vez que te subes a la cama, tu cuerpo debe saber que es hora de dormir.

Evite las siestas durante el día

Es natural que a veces se sienta cansado y con sueño durante el día. Sin embargo, debe tener cuidado con la forma en que lo hace para no establecer una precedencia incorrecta para su cuerpo. No tome una siesta a menos que esté enfermo, ya que interrumpirá su sueño por la noche. Si debe dormir, asegúrese de que sea de quince a veinte minutos. Incluso si tienes que hacer eso, déjalo al final de la tarde. Dormir por las tardes evitará que duermas a tiempo por la noche.

Relájese tarde en el día

Intente tanto como sea posible para evitar llevarse sus factores estresantes a la cama. Una de las formas más fáciles de lograrlo es realizando todas las actividades extenuantes del día. Relájese hacia el final del día para poder conciliar el sueño. Cuando realiza tareas extenuantes antes de dormir, se quedará dormido por agotamiento, lo que no es beneficioso para su cuerpo. Tal sueño puede hacer que te despiertes con dolor de cabeza. En su lugar, haga tareas más livianas para que pueda reducir la velocidad hasta que finalmente se duerma para sentirse renovado cuando se despierte.

Tener una rutina para la hora de dormir

Su cuerpo anhela rutinas que pueda seguir constantemente. Puedes aprovechar este hecho para enseñarle a tu cuerpo a dormir a tiempo. Haga cosas que haga cuando esté a punto de dormir. Por ejemplo, puede tomar un baño caliente antes de acostarse o escuchar su canción o lista de reproducción favorita. Una vez que su cuerpo se acostumbre a la rutina, comenzará a prepararse para dormir una vez que inicie el ritual. Asegúrese de que sea consistente para obtener los mejores resultados.



Capítulo 8: Beneficios de beber más agua

No cabe duda de que beber agua es un hábito imprescindible y beneficioso. Ayuda a asegurarnos de que no nos ahogamos cuando comemos. Sin embargo, hay más ventajas para disfrutar cuando bebe mucha agua.

Lubricación de articulaciones

Los cartílagos están presentes en las articulaciones y los discos de la columna. Curiosamente, contienen un 80% de agua. Por tanto, la deshidratación a largo plazo puede reducir la capacidad de absorción de impactos de las articulaciones. Ésta es una de las razones por las que las personas experimentan dolor en las articulaciones. Los científicos descubrieron hace mucho tiempo que el cuerpo humano es como una máquina con varias partes que realizan operaciones específicas.

Al igual que los automóviles, nuestros cuerpos deben recibir mantenimiento para garantizar que sigan funcionando a niveles óptimos. El agua hace lo mismo que los aceites de motor en una máquina. Lubrican la articulación hidratando los cartílagos. Por lo tanto, una de las formas en que puede asegurarse de evitar el dolor en las articulaciones es bebiendo más agua. Este hábito relativamente barato y fácil puede ahorrarle el costo de obtener una cita con un médico más adelante.

Formación de saliva y moco

Necesita saliva para ayudar al proceso de digestión. Además, es fundamental asegurarse de que la nariz, la boca y los ojos estén húmedos. El beneficio de mantener húmedas estas partes del cuerpo es que evita la fricción y los daños. Cuando bebe más agua, también mantiene la boca limpia. Además, no puede lavarse la boca sin usar agua.

Los dulces y caramelos son suntuosos, pero pueden provocar caries. Difícilmente podemos evitarlos porque nos los dan en ocasiones especiales. Aún así, es fundamental limitar su impacto en nuestro equipo dental. Beber más agua puede ayudarlo a evitar las caries. La elección del 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. Existen impactos negativos a corto y largo plazo al tomar este depresor. Uno de los efectos a corto plazo es la resaca. Una resaca es aquella condición física indeseable que sigue a un consumo excesivo de alcohol. A menudo se caracteriza por náuseas y dolor de cabeza.

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

Pérdida de peso

Hay mucha presión para que muchas personas pierdan peso hoy en día debido a la prevalencia de golpes sutiles u obvios que avergüenzan el cuerpo de las personas de talla grande. No obstante, hay muchos beneficios de perder peso además de conseguir un físico de ensueño. Evita la obesidad y sus impactos negativos. Por lo tanto, puede elegir perder peso por las razones correctas.

Si ese es el caso, hay muchas formas efectivas de hacerlo. Afortunadamente, incluso hay formas gratuitas de hacerlo. Uno de los métodos baratos y fáciles de perder peso que muchas personas ignoran es el consumo de más agua. Beber agua antes de comer hará que consumas menos comida porque rápidamente tendrás una sensación de saciedad.

Mejora el rendimiento durante el ejercicio

Los deportistas tienen la cultura de tomar descansos para tomar agua. No es una actividad inútil. Hacen esto porque mejora su rendimiento. Según los expertos, beber más agua mejora el rendimiento, especialmente durante actividades extenuantes. De hecho, se necesitan más estudios para confirmar esta sugerencia. Sin embargo, existe evidencia de que esta afirmación podría no estar lejos de la verdad.

Por ejemplo, una revisión descubrió que la deshidratación impide el rendimiento, especialmente cuando una actividad dura más de treinta minutos. Una de las razones por las que se cansa fácilmente durante el día puede ser que no haya bebido suficiente agua. Puede cambiar este patrón negativo consumiendo más líquido.



Prevención del daño renal

El agua ayuda a que los minerales sean más accesibles para el cuerpo disolviéndolos. También ayuda a eliminar los productos de desecho. En consecuencia, el agua es esencial para el funcionamiento y

mantenimiento del riñón. El riñón filtra cerca de 120 a 150 litros de líquido al día. Aproximadamente 1-2 cuartos de esta cantidad se eliminan en forma de orina del cuerpo 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 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 padecen cálculos renales a menudo son susceptibles a la enfermedad renal crónica. El Colegio Americano de Médicos emitió una guía en 2014 que indica que aumentar la ingesta de líquidos puede reducir el riesgo de recurrencia de cálculos.

Accesibilidad de minerales y nutrientes

Tomar suplementos y comidas saludables está destinado a ayudarlo a mejorar el funcionamiento de su cuerpo. 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 tome, más aumentará las posibilidades de que los nutrientes y minerales necesarios circulen por todo el cuerpo.

Apoya las vías respiratorias

El cuerpo humano es un sistema inteligente. Toma las decisiones que cree que son mejores para él, y usted necesita comprender este proceso para aumentar sus posibilidades de vivir de manera saludable. Por ejemplo, si su cuerpo se da cuenta de que no tiene suficiente agua, hará movimientos para administrar lo que tiene. Una de las formas en que lo hace es restringiendo las vías respiratorias.

Aparentemente, este movimiento es peligroso porque le costará respirar bien. Esto empeorará las cosas para las personas que padecen asma y otras alergias. Por lo tanto, debe consumir más agua para evitar que su

cuerpo tome decisiones drásticas que puedan afectar sus vías respiratorias.

Mantenimiento de la presión arterial

Lo último que desea es presión arterial alta o baja. Sin una presión arterial normal, la sangre no fluirá 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 desechos tóxicos y productos del metabolismo. Cuando no bebe suficiente agua, su sangre puede volverse más espesa. Una vez que esto suceda, aumentará su presión arterial, lo que puede provocar un paro cardíaco.

Regulación de la temperatura corporal

Cuando su cuerpo se calienta, el agua almacenada en las capas medias de la piel llega a la superficie de la piel 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 tendrá dificultades para tolerar la tensión por calor cuando hay muy poca agua en el cuerpo. El almacenamiento de calor aumentará y será difícil para el cuerpo regular su temperatura.

Por lo tanto, debe ayudar a su cuerpo bebiendo más agua. Beber más agua reducirá la tensión física en el cuerpo cuando se produce estrés por calor durante el ejercicio. Cuando el cuerpo no puede regular su temperatura, es posible que deba ver al médico pronto.

Conclusión

En realidad, nada es seguro en la vida. Aún así, podemos hacer planes y realizar actividades que nos brinden una mayor probabilidad de vivir vidas más plenas y significativas. Los hábitos saludables son algunas de esas cosas en la vida que aumentan nuestras posibilidades de aprovechar al máximo nuestras experiencias en el mundo. Nadie quiere enfermarse. Sin embargo, un deseo no es suficiente. Debe tomar medidas deliberadas que aumentarán sus posibilidades de mantener alejado al médico.

En este libro, ha recibido muchos consejos y trucos que pueden ayudarlo a mejorar su salud física y mental. Aprovechéalos para mejorar la calidad de tu vida. Nada bueno es fácil, y debe ser resuelto y disciplinado para continuar en este camino de vida saludable. Recuerde que la vida es demasiado corta para vivirla con dolor y agonía. Entonces, invierta en su salud porque eso es todo lo que tiene. Si lo pierde, ninguna cantidad de dinero o premios podrá reemplazarlo.

Solo una persona sana puede disfrutar de los frutos de su trabajo. Por lo tanto, mientras se esfuerza por llegar a la cima de su carrera, no descuide su salud. Cualquiera que sea la carrera que elijas y que te impida priorizar tu salud física y mental, no vale la pena. Mereces ser feliz y saludable. Sin embargo, nunca podrá experimentar la belleza de la vida si sacrifica su salud y felicidad por los honores. Eso es demasiado sacrificio. Comienzo inculcar los hábitos saludables que ha aprendido en este libro para aprovechar al máximo su experiencia en la vida.

