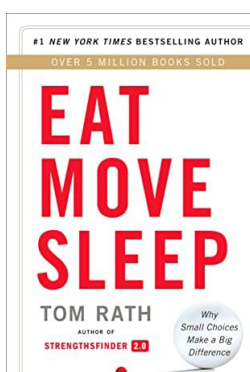




DEL SEDENTARISMO A UNA VIDA SALUDABLE

CONQUISTE EL BIENESTAR CON PEQUEÑAS DECISIONES DIARIAS.



Contenido inspirado en el libro en inglés ***“Eat, Move, Sleep”*** de **Tom Rath**

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



Comer bien y mantenerse en movimiento a lo largo del día ayudan a dormir mejor. Y dormir bien ayuda a repetir el ciclo. Comer bien, mantenerse en movimiento y dormir bien son un trinomio de bienestar que funciona mejor si se practican los tres.

Los siguientes consejos se fundamentan en más de 200 fuentes científicas que el investigador científico Tom Rath documentó para su libro. Aquí se resumen.

La primera advertencia: eso de que “se puede comer de todo en moderación” está equivocado. La calidad de lo que come es más importante que las cantidades.

En general, **consume menos grasa, menos carbohidratos y el mínimo posible de azúcar.** Una vez comiences a comer bien, ten paciencia, dale tiempo al proceso. El cuerpo toma mucho tiempo en adaptarse a cambios en los hábitos alimenticios.

ENEMIGOS DE LA SALUD

Comer mal está muy mal. Ese es el primer enemigo. El otro gran enemigo de la salud es la inactividad. El sedentarismo es una epidemia silenciosa. No basta hacer ejercicio. Lo más recomendado es moverse varias veces a lo largo del día.

¿Qué le hace falta al movimiento y la correcta nutrición? Dormir bien. La mejor forma de optimizar la energía en el día es durmiendo más de 8 horas. Una hora más de sueño es mejor que una hora menos. Durante el día, trabaje en intervalos y tome recesos frecuentes para recuperarse y evitar el cansancio acumulado.



OBESIDAD: IMÁN DE ENFERMEDADES

Para efectos de salud, tenga en cuenta que la obesidad atrae enfermedades como el cáncer, diabetes y desórdenes del sistema inmunológico. Siempre recuerde que la obesidad crea un estado inflamatorio crónico que facilita las enfermedades.

Las dos métricas de salud más importantes son el colesterol y la presión sanguínea. Es tan fundamental como conocer el alfabeto para poder leer.

EL VENENO LLAMADO AZÚCAR

“El azúcar es la nueva nicotina”, afirma Rath. **El azúcar es una toxina que alimenta la diabetes, la obesidad, las condiciones de corazón y el cáncer.** Acelera la vejez y la inflamación en el cuerpo. Así como la nicotina, el azúcar es adictiva.

Cada bebida con azúcar que ingiere aumenta sus probabilidades de diabetes tipo 2. Esto incluye las bebidas “dietéticas” (no son muy diferentes que las regulares). La gran mayoría de bebidas comerciales tienen azúcares dañinas para la salud, incluyendo las leches especiales (almendra, soya) y los “jugos naturales”.

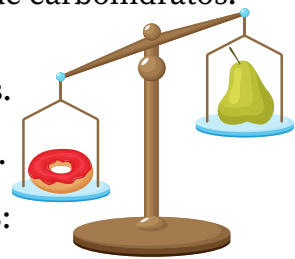
No hay razón alguna para consumir azúcar adicional a la que se obtiene de las frutas y vegetales. No hay razón científica válida para consumir alimentos con azúcar. Juzgue las frutas y vegetales por su color. Las más nutritivas son las de color fuerte y vibrante (verde, rojo, azul). El consumo ideal es entre 3 y 5 porciones al día.

NO A LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos (como el pan y el arroz blanco) se convierten en azúcar al llegar al torrente sanguíneo. Entre más “refinados” más rápida la conversión. Las frutas y vegetales tienen carbohidratos preferibles a los del pan, la pasta y las botanas.

Sustituya las botanas (chucherías), galletas y las golosinas populares por semillas, zanahoria, manzanas, apio, botanas de kale y nueces.

Coma más proteínas que carbohidratos. Dele prioridad a las proteínas que vienen del mar o de las plantas. No todas las proteínas son igual de saludables. Prefiera los alimentos que contienen omega-3: pescado, las nueces y las semillas.



5 CONSEJOS PARA COMER MEJOR

1. Ayúdese a evadir la tentación. Cuando come, no coloque la comida restante en la mesa, déjela en la cocina y sírvase en el plato sólo la porción que decida comerse.
2. Coma despacio. Comer rápido tiene el riesgo de comer de más y aumenta las posibilidades de obesidad y diabetes tipo 2. Tómese al menos 20 minutos.
3. Si come afuera con otras personas, sea la primera persona en pedir y escoja algo saludable, de esa manera no se deja influenciar por las opciones de los demás.
4. Cómo se prepara una comida es a veces tan importante como sus ingredientes. Prefiera comer fresco, al vapor o guisado, en lugar de frito o asado.
5. Coloque la comida más saludable a la vista (en la cocina y dentro de la nevera) y la comida menos saludable difícil de encontrar. Así se vence la tentación.

SANAS RECOMENDACIONES

- Elimine el pan o reduzca lo más que pueda el pan de su dieta diaria.
- En la medida de lo posible, evite alimentos fritos.
- Los arándanos, el salmón, la espinaca y las nueces ayudan a la salud del cabello.
- Use lista para hacer compras en el supermercado: reduce las compras de impulso.
- Haga las compras de supermercado con el estómago lleno, nunca con hambre.
- Está bien "pecar" ocasionalmente, pero hágalo en pequeñas porciones.
- No mire la hora cuando se despierta a medianoche; genera estrés.
- Establezca claras reglas y horarios para dormir mejor en su hogar.
- No use electrónicos ni coma o beba nada los 60 minutos antes de dormir.
- No exceda el límite de 2 horas de televisión al día.



CONSEJOS QUE CAMBIAN VIDAS

- Integre más movimiento a su vida poco a poco: comience con retos pequeños.
- Use las gradas en lugar del elevador y estacione su vehículo lejos del destino.
- Colóquese un recordatorio para levantarse a caminar 2 minutos cada 20 minutos.
- Beba un vaso grande con agua antes de cada comida; ayuda a reducir peso.
- No coma mientras hace otra cosa (trabajar, TV) pues comerá más de la cuenta.
- Use platos más pequeños, donde quepa menos comida.
- Haga una lista de las "Alimentos Más Dañinos" y mírela todos los días.
- Reduzca lo más que puede el consumo de papas procesadas (botanas, fritas).
- Reorganice sus actividades diarias y haga lo posibles de dormir 8 horas.

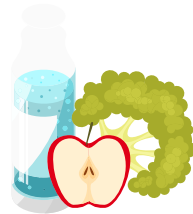
TOME NOTA



Coma más brócoli, uno de los alimentos que más evidencia científica ha acumulado acerca de sus propiedades nutritivas y preventivas. El brócoli ayuda con el sistema inmunológico, la vista, el asma, la artritis y la salud de la piel

Sólo hay tres bebidas verdaderamente naturales: el agua, el café y el té, con demostrados beneficios de salud. Si ingiere otro tipo de bebidas, que sea "sin endulzantes" o "cero azúcares". Recuerde que ningún endulzante es bueno.

LOS ALIMENTOS CON MAYORES PROPIEDADES PREVENTIVAS



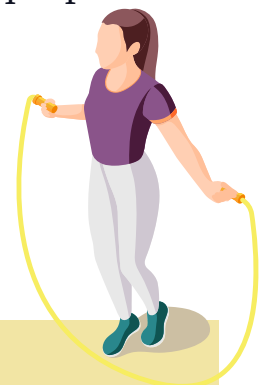
- manzanas
- alcachofas
- zarzamoras
- brócoli
- té verde
- kale
- salmón
- vino tinto
- agua
- limones
- fresas
- moras
- tomates
- uvas rojas
- canela
- cúrcuma
- perejil
- ajo

MOVIMIENTO TODO EL DIA

Pasar horas sentado(a) es la principal amenaza de la vida moderna de la que nadie habla. Es una sutil epidemia. La inactividad es tan grave como fumar.

Pasar sentado se roba la energía y es causa de engordamiento. Levántese frecuentemente, estírese y aumente la actividad física lo más que pueda

El ejercicio una vez al día no es suficiente. Agregue movimiento constante a lo largo del día. Reducir la inactividad crónica o sedentarismo es vital para la salud.



BONDADES DEL EJERCICIO

1

El ejercicio prolonga la vida y desacelera el envejecimiento. Disminuye los riesgos de cáncer, males cardiovasculares, presión arterial y obesidad. Tenga una clara motivación para establecer un estilo de vida con movimiento diario.

2

Todo ejercicio quema calorías. Sin embargo, cuando se hace ejercicio de alta intensidad, el cuerpo sigue quemando calorías horas después de terminado el ejercicio. Incluya ejercicios a un nivel donde ya no es posible sostener una conversación.

3

Hacer ejercicios al aire libre tiene mayores beneficios que en lugares encerrados, tiene un valor agregado de energía, emociones positivas y un sentimiento de revitalización. Incluso ayuda a disminuir la tensión, la confusión, el enojo y la depresión.

4

El ejercicio, en dosis regulares, ayuda a reducir la inflamación interna y por tanto ayuda a reducir la dependencia de medicamentos anti-dolor vendidos sin receta.

5

El ejercicio, practicado con regularidad, ha sido comprobado como una "medicina" más efectiva que medicamentos químicos utilizados para conciliar mejor el sueño.



POR SI NO LO SABÍAS

- Las comidas sofritas suman toxinas y restan nutrientes naturales del alimento.
- Los alimentos que duran menos (caducidad) son por lo general los más saludables.
- La ciencia ha demostrado que el ejercicio desacelera el proceso de envejecimiento.
- Dormir bien o dormir mal es altamente evidente en nuestra apariencia física.
- El ejercicio diario ayuda a la salud, pero también al estado anímico.
- El ejercicio, cuando se hace diariamente, tiene un efecto "limpiador" de mente y cuerpo.
- Se toman mejores decisiones después de haber tenido una buena dormida.
- Recuerde que cuando consume alimentos con azúcar, el cuerpo pedirá más.

LA MEDICINA MAS NATURAL

Hay estudios que han asociado 30 minutos de ejercicio diario a un 70% de reducción en el riesgo de tener un ataque al corazón. Si no puede con 30, haga al menos 10, que se asocia con un 50% de reducción en la probabilidad de un ataque al corazón.

Para iniciar el hábito de hacer ejercicios diarios, comience con poco. Arrancar es lo más difícil. Al inicio, comience con 3 minutos o 5 minutos y repítalo todos los días. Tendrá más probabilidades de cumplir una meta de ejercicios o movimiento físico si comparte esa meta con una o más personas.

COMO MANTENERSE EN MOVIMIENTO

1. Tómese recesos de movimiento 2 a 3 veces cada hora. Caminar incrementa los niveles de energía en un 150% en comparación de estar sentado(a)
2. Póngase una meta de 10 mil pasos repartidos a lo largo del día. Son alrededor de 8 kilómetros. Esto es bueno para alejar la obesidad, mejorar la salud y gastar energía.
3. De preferencia, lleve una medición de su actividad física. El hecho de medirse tiene una relación directa con la consistencia y la mejora en mantener sanas prácticas.
4. Encuentre pretextos a lo largo del día para caminar. Use las gradas en lugar de ascensores. Estaciones lejos. Tome los caminos más largos. Tenga reuniones caminantes. Levántese varias veces de su silla a lo largo del día.
5. No almuerce en su escritorio. La hora del almuerzo es un buen momento para recordarse de la necesidad de movimiento diario y frecuente.
6. Camine siempre con la frente en alto (sin mirar a sus dispositivos) para preservar la postura correcta del cuerpo. Cuando camine mire hacia el frente.

EL DEFICIT DE SUEÑO

El déficit de sueño causa fallas de operación en el ser humano. Se pierde el sentido de alerta, se pierde energía, se pierde productividad y puede causar daño a las relaciones.

El factor de riesgo más alto de gente que se quema (burnout) es dormir menos de 6 horas. Las personas que rinde más duermen entre 8 y 9 horas.

Cada hora de sueño perdida reduce el bienestar, la productividad, la salud y la habilidad para pensar con claridad. Dormir más de 7 horas mantiene las defensas altas.

Las personas con déficit de sueño están más propensas a problemas cardíacos e inflamatorios. Dormir bien no sólo implica la cantidad; de hecho, es más importante la calidad. La eficiencia del sueño debe cuidarse con dieta, entorno y actividad física.

Entre menos luz hay en las horas previas a dormir, mejor. Elimine el exceso de luz; la oscuridad favorece el buen dormir. Lo ideal es no tener TV donde uno duerme.