

Healthy Perspectives



Enero

"Your Source For A Happy and Healthy Lifestyle" BOLETÍN



"La aventura vale la pena en sí misma".

Amelia Earhart

AÑO NUEVO, aventuras nuevas

Cuando se trata de actividad física, ¿qué le gusta más? ¿Caminar en una cinta o por un sendero de tierra? ¿Usar la máquina de remo o remar en kayak por el río?

La actividad física es más que ejercicio: es un momento para mover el cuerpo, renovar el espíritu y dejar que su niño interior salga a jugar.

Estas son algunas actividades de aventura que debe considerar como alternativas al ejercicio tradicional:

Con el ciclismo de montaña, subirá y bajará a toda velocidad por los senderos y levantará polvo mientras recorre el terreno. Es un deporte de bajo impacto que no desgasta las articulaciones, como sí lo hace correr, y hay senderos para todos los niveles de condición física.

La **escalada en roca** mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza de la parte superior del cuerpo y del tronco, y la flexibilidad. Hay instalaciones cubiertas para practicar escalada en roca que son ideales para principiantes.

En invierno, puede divertirse practicando **descenso en trineo o snowboard**, y subir la colina a pie puede resultar más gratificante que usar una máquina escaladora.

Al practicar **esquí**, puede ser emocionante sentir el viento en la cara y desplazarse rápidamente por la nieve. El esquí alpino o de fondo permite hacer ejercicio cardiovascular y mejora el equilibrio y la amplitud de movimiento.

El **senderismo** es la mejor actividad para estar en contacto con la naturaleza. No hay nada mejor para disfrutar plenamente de un paisaje que recorrerlo a pie.

Los espectaculares entornos naturales suelen ser el escenario de las actividades de aventura, y pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza es estupendo para la salud física y mental.

EN ESTA EDICIÓN: [Alimentos que traen buena suerte](#) | [Alimentación bien pensada](#)
[Sobrecarga](#) | [Planifique](#) | [Ponga sus asuntos en orden](#)

INSPIRACIÓN
PARA
MOVESE





Alimentos que traen BUENA SUERTE

Una de las mejores formas de celebrar el año nuevo es predisponerse para tener éxito. En todo el mundo, el 1.º de enero se comen diversos alimentos para tener buena suerte. Estos son algunos de los que simbolizan la buena fortuna en el nuevo año y que sin duda le brindarán salud y felicidad:

Hortalizas y legumbres de color verde. El color verde simboliza la suerte. Comer un plato repleto de verduras y legumbres tales como col rizada, col, frijoles verdes o coles de Bruselas hará que empiece el año con buena salud.

Pescado. El pescado, uno de los alimentos más saludables del planeta, se asocia con el año nuevo, ya que los peces nadan hacia delante en una dirección.

Lentejas. El día de Año Nuevo en Italia, se comen lentejas, que son muy nutritivas y económicas, para atraer la buena suerte para el año siguiente.

Granada. La mejor época de esta fruta de color vibrante es en enero. Se considera desde hace mucho tiempo un signo de buena suerte en el Mediterráneo y es una de las frutas más saludables del mundo.

Alubias ojo negro. Estos frijoles se consideran un alimento que trae buena suerte y aportan muchas proteínas y fibra con cada porción.

“Siempre he creído en la suerte. Me encanta el hecho de que las personas puedan cambiar sus vidas al instante”.

Fiona Barton

Alimentación BIEN PENSADA

Planificar las comidas y los refrigerios con anticipación lo ayuda a cumplir sus objetivos, ahorrar dinero y reducir el estrés porque le permite tomar el control de su vida diaria.

1. **Tenga en cuenta su calendario.** Piense en la semana siguiente y planifique sus comidas y refrigerios en función de sus obligaciones laborales, sus actividades sociales y otros compromisos.
2. **Revise su despensa o refrigerador.** Esto lo ayudará a no comprar ingredientes que ya tiene.
3. **Elija las recetas.** Escoja recetas con al menos dos ingredientes similares. Trate de comer pescado dos veces por semana, como mínimo. Planifique los acompañamientos de verduras y cereales integrales en función de los platos principales.
4. **Haga una lista de compras.** Si se organiza y prepara una lista, maximizará su tiempo en la tienda y su presupuesto.

Utilice la plantilla de planificador de comidas y lista de compras por semana a continuación o cree la suya propia.

Weekly Meal Planner & Shopping List Template Example:

S			PRODUCE
M			
T			
W			
T			MEAT
F			
S			
Breakfast Ideas:			
Lunch Ideas:			DAIRY
Snacks:			
			MISC

RECETA DEL MES



NUTRIRSE

Tazón de açai con granada y coco

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1 banana mediana congelada | 2 cucharadas de semillas de granada |
| 1 paquete de pulpa de açai sin azúcar | 2 cucharadas de coco rallado |
| 1 taza de leche de almendras y vainilla sin azúcar | 1 cucharada de semillas de chía |

Coloque la banana congelada, el paquete de açai y la leche de almendras en la licuadora y licúe hasta obtener una consistencia cremosa. Vierta en un tazón y cubra con los ingredientes restantes.

SOBRE carga

Cuando tenemos demasiadas exigencias, podemos sentirnos sobrecargados fácilmente y no rendir bien. Las necesidades laborales, personales y familiares pueden dar lugar a una lista de tareas pendientes cada vez más larga, lo que a veces puede sentirse como intentar salir de un agujero que se hace cada vez más profundo. El cerebro puede reaccionar a la sobrecarga con miedo a la falta de tiempo, energía o recursos. También puede sentirse como una amenaza de fracasar, decepcionar a los demás y sentir que no hacemos lo suficiente.

Los efectos de la sobrecarga pueden ir desde olvidos, confusión y dificultad para concentrarse o pensar lógicamente hasta pensamientos acelerados con una incapacidad para resolver problemas. Cuando las responsabilidades se acumulan, en lugar de sucumbir a la sobrecarga pruebe estas estrategias clave para controlar los sentimientos:

Conéctese al momento presente con sus sentidos siguiendo la **técnica 5-4-3-2-1**:

5 - Mire a su alrededor y nombre cinco cosas que pueda ver.

4 - Escuche y nombre cuatro cosas que pueda oír.

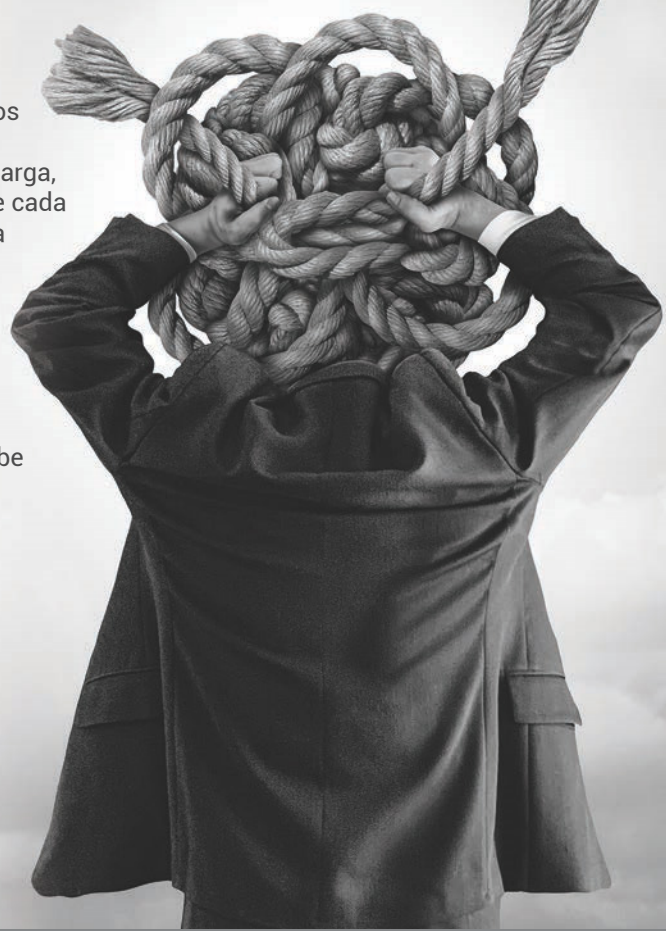
3 - Mencione 3 cosas que pueda tocar.

2 - Inspire e identifique dos olores.

1 - Nombre algo que pueda saborear, como un sorbo de agua fría.

Establezca prioridades y postergue todo lo que debe hacer para limitarse a lo que necesita terminar en ese momento.

Haga una cosa por vez. Deje de hacer varias cosas simultáneamente.



PLANIFIQUE

Planificar con anticipación le alegrará el futuro. Una vez que trace un plan, se sentirá más conectado con el momento presente, tendrá más control del tiempo y se preocupará menos por lo que pasará el día o la semana siguientes.

VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN:

- Ayuda a ahorrar dinero.
- Establece expectativas.
- Ayuda a evitar el conflicto.
- Le permite dedicar más tiempo a sus seres queridos.
- Ahorra energía y tiempo.

“Planear es traer el futuro al presente de tal manera que podamos hacer algo al respecto”.

Alan Lakein



PREGUNTAS QUE DEBE HACERSE:

- ¿Qué quiere lograr el próximo año?
- ¿Hasta dónde quiere llegar más allá de su zona de confort?
- ¿Qué planificará para los próximos meses?

Ponga sus asuntos en orden

¿Tiene un testamento? Hágase esta pregunta: *¿Quiere ser usted quien determine el destino de sus bienes o quiere que se encargue el estado?* Nadie planea enfermarse o sufrir una discapacidad. Sin embargo, es este tipo de planificación la que puede darnos tranquilidad por nuestros seres queridos y marcar la diferencia en caso de emergencia.

Enfrentarse a una enfermedad grave e inesperada conlleva retos emocionales, psicológicos y espirituales. Lamentablemente, también hay que pensar en los detalles logísticos comunes y corrientes. Si no se encarga de ello ahora, otra persona deberá hacerlo más adelante, así que lo mejor es expresar sus deseos y poner sus asuntos en orden en este momento.

Hay muchos tipos diferentes de documentos legales para planificar cómo se gestionarán sus asuntos. Dado que las leyes estatales varían, infórmese sobre las normas, los requisitos y los formularios específicos de su estado.

ESTOS SON LOS PASOS PARA PONER SUS ASUNTOS EN ORDEN:

- Guarde sus papeles importantes y copias de sus documentos legales en un solo lugar.
- Dígame a un familiar o amigo de confianza dónde guarda todos los papeles importantes.
- Considere preparar un testamento vital para que a sus familiares les resulte más sencillo tomar decisiones difíciles de atención de salud si usted no puede expresar sus deseos.

“La muerte no es el final. Queda el litigio sobre la propiedad” . Ambrose Bierce

**BUENAS
DECISIONES**

CUESTIONARIO

1. **¿Cuál NO es una actividad de aventura sugerida como alternativa al ejercicio tradicional?**
 - a. Ciclismo de montaña
 - b. Descenso en trineo
 - c. Ir a un concierto
2. **¿Cuáles son los beneficios de planificar las comidas?**
 - a. Ayuda a alcanzar los objetivos
 - b. Ahorra dinero
 - c. Reduce el estrés
 - d. Todas las opciones anteriores
3. **¿Qué estrategias se recomiendan para controlar los sentimientos cuando uno está sobrecargado?**
 - a. Establecer prioridades
 - b. Hacer una cosa por vez
 - c. Aplicar la técnica 5-4-3-2-1
 - d. Todas las opciones anteriores

El objetivo de la información proporcionada en esta publicación es complementar los consejos de sus proveedores de atención de salud, no reemplazarlos.

Antes de realizar cambios importantes en sus medicamentos, alimentación o ejercicios, hable con su médico.

©2023 Ramp Health | www.RampHealth.com