

Decídase a estar saludable: haga planes para ponerse en forma y alimentarse bien

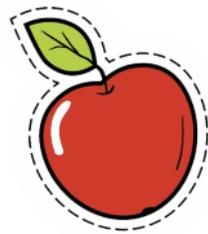
Por Julia Haskins

Aquí viene otra vez esa vocecita en su cabeza que dice: Necesito ponerme en forma y comer bien.

En cuanto la escucha, es probable que sienta la necesidad de lanzarse directo a un régimen de ejercicio o dieta que le ayudará a estar más saludable, más fuerte y a tener más energía diariamente.

Antes de precipitarse, asegúrese de tener un plan que funcione para su cuerpo y su estilo de vida. De esta forma, podrá hacerse cargo de su salud a largo plazo.

Primero lo primero: antes de empezar con algún régimen de ejercicio o dieta, necesitará hablar con su médico acerca de los pasos a



seguir para alcanzar su meta de forma segura. Cuando vaya a su cita, llegue preparado con algunas preguntas que puedan revisar juntos. Aquí hay algunos temas que considerar:

- ◆ ¿Cuánto peso puedo aumentar o perder de manera segura?
- ◆ ¿Hay algún tipo de entrenamiento que debería evitar?
- ◆ ¿Cómo obtengo suficientes nutrientes de mi alimentación?
- ◆ ¿Cómo debería planear mis comidas?
- ◆ ¿Los cambios en mi alimentación o régimen de ejercicio afectarán los medicamentos que tomo?
- ◆ ¿Cómo debería monitorear mi progreso?

Su médico podría tener en mente objetivos muy distintos para usted, así que esté abierto a recibir su consejo médico experto. Es probable que no necesite aumentar o perder tanto peso

como creía, o podría ser que

no sea necesario modificar su alimentación por completo. Es fácil dejarse llevar al establecer metas,

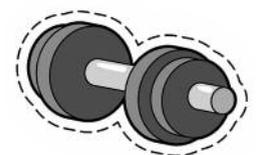
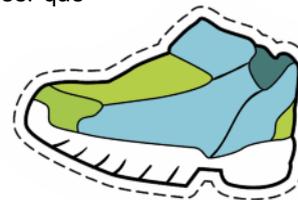
pero asegúrese de detenerse y de pensar acerca de lo que puede lograr de forma prudente.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) le recomienda establecer metas que tengan tres características: deben ser específicas, realizables y permitir el progreso.

Está bien comenzar con pasos pequeños conforme se esfuerza para alcanzar sus metas de alimentación y ejercicio. De hecho, tendrá mayor probabilidad de que sus decisiones saludables se conviertan en hábitos si aumenta gradualmente sus desafíos.

El NHLBI también le recomienda establecer tanto metas a corto como a largo plazo. Dentro de pocas semanas, podrá introducir caminatas de 30 minutos en su rutina diaria, y dentro de un año, podría correr varias veces por semana.

Los cambios saludables no deberían hacerle sentir miserable.



>> Para más consejos sobre una alimentación saludable y el ejercicio, visite www.nhlbi.nih.gov

Si su alimentación o régimen de ejercicio no le brindan felicidad o si siente que se enfrenta a obstáculos a cada paso, descubra qué podría hacer para que la opción saludable sea la más sencilla.

Por ejemplo, podría abastecer su refrigerador con bocadillos saludables para no sentir la tentación de las frituras o galletas cuando le dé hambre.

¿Le falta tiempo para hacer ejercicio? Trate de dar una caminata rápida y enérgica alrededor de la cuadra durante su descanso para comer o después de cenar en vez de ir al gimnasio.

Tampoco hay ninguna necesidad de obligarse a hacer algo que le incomode. Si la quinoa no es lo suyo, no se preocupe por agregarla en todas sus comidas.

Lo mismo con el ejercicio; a algunas personas les encanta hacer yoga, mientras que otras prefieren el kickboxing. Resista la necesidad de compararse con otra persona que tiene una imagen distinta sobre la salud y realice las actividades que le hagan sentir bien.



Mantenga su motivación: lógralo con el apoyo de sus amigos

Mientras que las personas tienden a comenzar sus resoluciones con gran energía, muchas quedan abandonadas poco después. No es que las personas sean perezosas o que les falte dedicación. A veces, simplemente es un desafío mantenerse motivado. Pida ayuda a sus amigos o familiares, o el consejo de su médico.

También puede tomar la ayuda de un(a) amigo(a), que también esté esforzándose por mejorar su salud, para mantenerse en el camino. Si se siente desanimado acerca de su progreso, intente llevar un diario en el que detalle sus hábitos alimenticios y de ejercicio, así como sus emociones. Y no olvide premiarse de forma saludable de vez en cuando.

Sin importar lo que suceda, no se desmotive; hacer cambios en su estilo de vida es un gran salto, pero una vida más saludable está al alcance de su mano si continúa su esfuerzo.

