

Plan de vida:

El inicio para alcanzar tus metas.

En este año que inicia, es importante mantener a la vista nuestros objetivos. Es común, que conforme los años pasan, los propósitos del año pasado o incluso de años anteriores se quedan en la espera de ser cumplidos.

El cierre de año, trae a nosotros mucho más que una nueva cifra en el calendario, pues representa un ciclo nuevo que se celebra mediante un ritual (dependiendo de la comunidad) en el que nos despedimos de lo viejo y nos preparamos para recibir lo nuevo.

A continuación, te daremos algunos tips para guiarte a través de tu plan de vida y que logres aterrizar tus propósitos y deseos:

1 Inicia contigo: A veces nuestros propósitos de año nuevo se centran en el exterior o en condiciones que no dependen de nosotros o que no implican un verdadero cambio en nuestra persona. Ej. Conseguir un aumento, entrar al gimnasio, bajar de peso, conseguir una pareja, etc. Haz que tus propósitos de este año se centren en las virtudes que vas a fortalecer y cultivar, ya que cuando logres esto, todo lo demás llegará a ti por añadidura. Ej. Practicar la paciencia y la gratitud, vivir en el momento presente, ser consciente de mi cuerpo y mis necesidades para cuidar mi salud y bienestar, disciplina, etc.

2 Olvida los 12 propósitos: En lugar de saturarte con un montón de propósitos que quizás no recuerdes después de enero, enfócate en los 3 más importantes, escríbelos y colócalos en un lugar donde puedas verlos.

3 El momento es ahora: Plantea pequeñas acciones que puedes hacer hoy para lograr tu objetivo en 3 meses. Cuida que este objetivo elegido sea congruente con tus posibilidades y que sea algo que en el fondo te motive y que represente un reto para ti.

4 Para qué. Recuerda siempre el trasfondo de tus acciones: ¿Para qué quieres alcanzar tu objetivo? Encuentra la razón más profunda y mantenla presente a lo largo del camino. Por último, es importante que reconozcas en ti cada paso que avanzas porque éstos te acercan cada vez más a tu meta, a una mejor versión de ti. Procura no buscar la perfección, sino el equilibrio. Elige tus objetivos de vida de forma consciente y en congruencia contigo.

Emprende tu plan con amor y paciencia para que puedas disfrutar el proceso de logro, pues lo importante no es la meta sino el camino.

¿Cómo influyen las posturas en tu salud?

Las posturas inadecuadas de la columna cervical o cabeza pueden generar tensión muscular, fatiga y rigidez en cuello, mandíbula, hombros y espalda generando irritabilidad.

Cruzar las piernas es también una mala postura que puede generar parálisis del nervios de la zona e insensibilidad del área, desnivel de la cadera al estar sentado provocando una luxación de cadera (salida de la cabeza del fémur del hueco de la cadera), elevación de la presión arterial general, aumentando a su vez la presión en las venas generando a menor plazo varices y en el peor de los casos estancamiento de la sangre en coágulos que se pueden desprender y generar trombo embolismo en alguna parte del cuerpo.

Por lo contrario las posturas apropiadas causan cambios neuroendocrinos, metabólicos y conductuales, como es la elevación de la testosterona, disminución del cortisol, mejora la respiración, presión sanguínea, acelera el metabolismo, previenen caídas, puedes verte y sentirte como una persona segura y más positiva.

Conoce tu postura

Determina si tienes posturas correctas o ya presentas un problema, es tan fácil como preguntarse y contestar honestamente, las siguientes preguntas:

¿Tienes dolor crónico en el cuello, en la parte baja de la espalda, la cabeza o el tronco?

¿Tu fatiga es mayor en el tronco y la espalda, que en los brazos u hombros?

¿Te sientas encorvado?

¿Está un lado de la cadera o rodilla más adelante que la otra?

¿Tienes problemas respiratorios o problemas para respirar profundo?

¿Estás siempre inclinando un poco hacia delante, o es un problema de equilibrio?

¿Presenta constante inflamación abdominal?

¿Caídas o tropiezos al caminar?

Se consciente de observar y evaluar cómo te sientas, caminas o acuestas.



Higiene postural

Aquí tienes algunas recomendaciones para mejorar la postura y prevenir lesiones:

Adaptar los ambientes de trabajo y estudio:

Se recomienda una silla de entre 65 y 75 centímetros de alto con espacio para que se puedan estirar un poco las piernas y éstas se apoyen en el suelo. En caso de usar computadora, situar la pantalla a una distancia entre 50 y 60 centímetros y a una altura similar a la de los ojos.

Evitar el sedentarismo: se recomienda hacer pausas de ejercicios en una larga jornada, favorecer la actividad física caminando, andando en bicicleta o nadando.

Cuidar el peso: La obesidad y el sobrepeso se convierten fácilmente en un problema de postura. Es importante conocer tu cuerpo, controlar el peso y mantener una buena alimentación.

Sentarse correctamente y evitar giros repetidos y forzados de la columna:

sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo. Evitar los asientos blandos, los que no tengan respaldo y aquellos que nos quedan demasiado grandes o pequeños. Igualmente, tienes que evitar sentarte en el borde del asiento, ya que dejas la espalda sin apoyo.

Llevar a diario solo lo necesario: El peso que se transporta no debe exceder el 10% del peso de la persona que lo lleva. Utilizar una mochila cómoda con tirantes anchos y almohadillados y sujeta en la cintura. Repartir el peso entre los dos hombros, evitar llevar la mochila excesivamente baja (en la espalda baja).

Puntos clave para iniciar una *alimentación saludable*

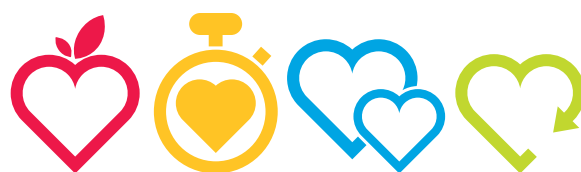
Solo somos conscientes de un **5%** de nuestras decisiones sobre comida.

Considerando que la suma de pequeños cambios genera grandes resultados, ponte metas a corto, mediano y largo plazo para hacer el proceso mucho más sencillo, no quieras cambiar todo de golpe pues lo vuelves más complicado.

A continuación te compartimos 8 puntos clave con los que podemos empezar el cambio de hábitos:

- 1 Agrega más frutas y verduras a tu día:** en el desayuno una porción de fruta si ahora no lo haces, en la comida 2 tazas de verduras crudas de preferencia o buscar que el guisado contenga suficientes verduras, a media tarde consumir una porción más de fruta o verdura.
- 2 Toma más agua:** si te cuesta trabajo tomar agua simple empieza por tener a un lado de la cama un vaso de agua para poder tomarlo al despertar, ponte como meta adicional tomar una botella de 600 mililitros o 3 vasos mientras estas en el trabajo y al finalizar cada comida.
- 3 Sustituye los antojos y la comida chatarra por una opción saludable:** por ejemplo, si quieres algo dulce intercambia por una fruta de temporada que te guste o por un yogurt griego, algo crujiente o salado pueden ser palomitas bajas en grasa y sodio de preferencia caseras.
- 4 Varía las proteínas animales que consumes:** durante los 7 días de la semana varía las proteínas animales, por ejemplo ,2 a 3 veces a la semana pollo, pavo o huevo, 2 a 3 veces pescado y máximo 2 veces carne roja.
- 5 Bájale a los carbohidratos:** por ejemplo, si en la comida comes 5 tortillas bájale durante una semana a 4 y así progresivamente hasta comer solo 2 tortillas o quitarlas por completo, por otra parte si comes un plato de arroz o pasta al iniciar la comida empieza por solo comerte la mitad de la porción.
- 6 Darte el tiempo para comer de manera consciente:** no comas apresurado observa tu comida, disfrútala y date cuenta de las cantidades, de esta manera podrás mejorar tu digestión y escuchar a tu cuerpo identificando el hambre y la saciedad. Toma en cuenta que la respuesta de saciedad tarda un aproximado de 20 minutos en llegar a tu cerebro, es por ello que si comes de manera apresura puede que te estés excediendo.
- 7 Elige mejor, elige natural:** seleccionar alimentos naturales, evitando los que estén más procesados o contengan muchos ingredientes en los empaques, por ejemplo, en el desayuno o la cena prefiere aguacate para acompañar el pan, en lugar de mantequilla.
- 8 Establece horarios para comer:** no te saltes el desayuno ya que cuando lo haces sentirás más hambre en la comida siguiente lo que te obliga a comer más cantidad de la necesaria, y además estarás seleccionando alimentos con más calorías (de forma inconsciente). Puedes poner una alarma en el celular para tratar de comer cada día en un horario parecido y tener más control de tu alimentación.





Be Well
LOCKTON®



Para nosotros es muy importante
tu opinión, **¡Escríbenos!**

bewell@mx.lockton.com

