

Estilo de vida saludable

Pequeños pasos para conseguir la mejor versión de ti



Mide tus fuerzas

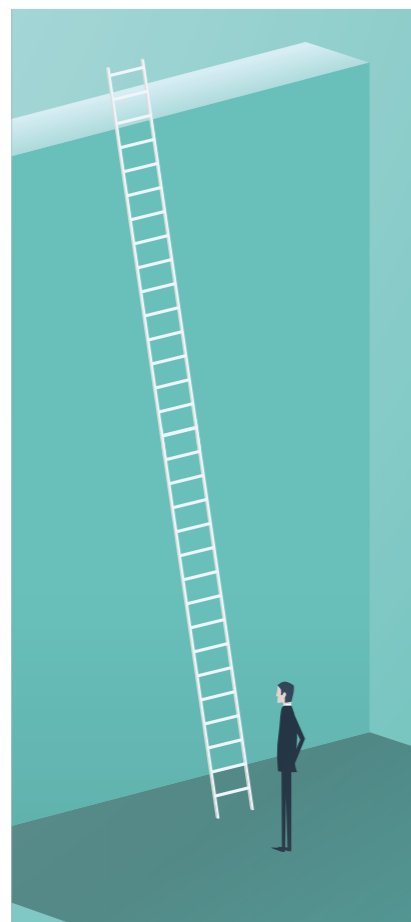
¿Qué energías tienes? ¿Cómo están tus *baterías*, desde un punto de vista físico y mental? Es un pregunta que es bueno irse haciendo a lo largo del día. El ejercicio de valorar las propias fuerzas de forma regular ayuda a mejorar el estado de ánimo, el estilo de vida y la salud. No hay nada más frustrante que abordar una tarea compleja cuando estás agotado o con un remanente escaso de energía.

Por tanto, planifica tu jornada según cuán cargadas estén tus pilas. Concéntrate en los trabajos o recados más duros cuando te sientas más fuerte, y haz las tareas más fáciles cuando experimentes más cansancio o te sientas más espeso. ●

Fija una rutina

Es básico que conviertas en rutina todas aquellas acciones que contribuyan a un estilo de vida saludable. Tienes que reservar día y hora a esos *eventos* que redundan en una mejor salud: llenar la cesta de la compra con productos frescos y saludables, cocinar (y evitar las comidas procesadas y preparadas), hacer ejercicio, etc.

A base de la repetición, de insistir una y otra vez en estas tareas o prácticas, acabarás consolidando hábitos saludables en tu agenda diaria y semanal. ●



Ponte el delantal y practica con los fogones

No se trata de que te conviertas en un émulo de *chef*, ni de que hagas innovaciones culinarias. Lo que te proponemos es otra cosa, y es que pienses qué platos saludables te gustan y son fáciles de elaborar. Cocínalos a menudo y, para no aburrirte e irte sorprendiendo a ti mismo, ve introduciendo variaciones.

La práctica hace al maestro. Casi sin darte cuenta, harás esos platos habituales casi sin esfuerzo, casi sin pensar en los diferentes pasos del proceso gastronómico. Y esa soltura y agilidad te irán muy bien para los días con una agenda más complicada: podrás dejar preparados platos sencillos de un día para el otro o, en apenas unos minutos, podrás tener en la mesa una propuesta culinaria equilibrada y buena para la gestión de tu glucosa. ●

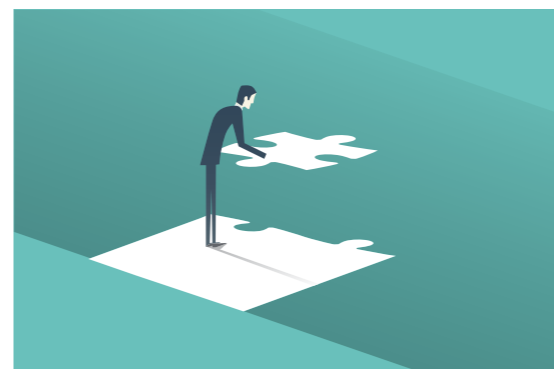
Piensa 'en pequeño'

Pensar en grande está muy bien. Es bueno proponerte objetivos ambiciosos, que a la vez sean realizables. Y es que, con determinación y energía, seguro que los consigues. Sin embargo, por paradójico que parezca, es recomendable pensar también *en pequeño*.

Una excelente metodología para acometer cambios es despiezar un gran objetivo en pequeños objetivos, en pequeños tramos de un camino hacia esa meta significativa de peso que te has propuesto.

La ventaja de los pequeños objetivos es que puedes abordarlos *aquí y ahora*, y que puedes ver los resultados a corto plazo. Y cuando ves que la cosa funciona, que vas logrando pequeño objetivo tras pequeño objetivo, mejora tu moral y la seguridad en ti mismo y en ti misma, hasta que llega un día en que estás a un solo paso de ese gran objetivo que te habías marcado.

¿Qué tal comenzar el día yendo a caminar al trabajo? ¿Te gusta leer y deseas practicar el hábito de lectura más a menudo? Es probable que tengas poco tiempo, pero, ¿no sería una buena idea comprarte un libro lleno de pequeñas historias, y leer cada día uno de esos breves relatos? ¿Qué te parece comenzar un diario y escribir cada día unas pocas líneas sobre tus sensaciones y tus experiencias? ●



Cuando se trata de la salud, los más pequeños cambios pueden ser trascendentales. La incorporación de nuevos hábitos que te podrían parecer poco importantes, pueden tener un enorme impacto positivo en la gestión de tu diabetes. Te proponemos seis (pequeñas) cosas que puedes hacer para conseguir la mejor versión de ti, para sentirte mejor y para mejorar tu salud.

Apúntate las cosas en una pizarra

El smartphone está muy bien para manejar tu agenda diaria y semanal. Pero te va sentar de maravilla tener un espacio físico en el hogar –una pizarra, un corcho– para hacer anotaciones, escribir recordatorios, hacer la lista de la compra y destacar citas médica y personales. En esa especie de mural, puedes apuntar las preguntas que quieres hacer al médico en tu próxima visita, o anotar los libros que quieres leer y las películas que quieres ver. Ahí también puedes escribir frases inspiracionales o poner alguna foto que te haga sentir bien. Así que, ¡a apuntar cosas! ●



Identifica los estimulantes de tu estado de ánimo

Presta atención a todo aquello que te ayuda a sentirte mejor cuando sientes estrés. Cuando sea necesario, sal a dar una vuelta y a estirar los músculos, llama a un amigo, pon esa película que siempre te levanta el ánimo o reproduce tus canciones favoritas. ●

