

# WELLNESS MINUTE

enero 2020

My GOALS 2020

- 1.
- 2.
- 3.

CAMBIAR DE  
HÁBITOS PARA  
SIEMPRE

---

3 CONSEJOS PARA  
CEÑIRTE A TUS  
OBJETIVOS DE  
FITNESS PARA  
EL NUEVO AÑO

---

SOPA DE CURRY,  
BONIATO Y COCO

# CAMBIAR DE HÁBITOS PARA SIEMPRE

El comienzo del nuevo año es cuando muchos de nosotros nos proponemos hacer otras cosas o nos fijamos nuevos objetivos. Pero las estadísticas muestran que la mayoría de las personas abandonan sus propósitos en las primeras semanas del año. Y, aunque los objetivos son útiles para ofrecernos la sensación de que seguimos un rumbo, lo más importante es el proceso o sistema que usamos para alcanzarlos.

Ahí es donde entran en juego los hábitos. Por ejemplo, puedes fijarte el objetivo de alcanzar tu peso ideal, pero tu atención debería centrarse en tus hábitos de alimentación y ejercicio. Una vez que alcances tu peso deseado, necesitas mantener esos hábitos para conservarlo. Así que, lo más importante, es crear un sistema o proceso para mantener los hábitos.

Aquí tienes cinco pasos para cambiar tus hábitos y mantenerlos:

**ACONCIENCIA:** Empieza haciendo un seguimiento de tus hábitos actuales para determinar el punto donde te encuentras. Haz el seguimiento utilizando un diario; por ejemplo, un diario de comidas o un diario de tu consumo de tabaco. Con cualquier hábito al que hagas un seguimiento, es importante que también identifiques tus factores desencadenantes para comprender mejor las claves ambientales o emocionales que impulsan tu comportamiento. Cada hábito tiene, al menos, un factor desencadenante, que es simplemente un evento que precede al hábito o que provoca la necesidad urgente de hacer algo.

**SUSTITUCIONES:** Si estás intentando romper con un hábito negativo, crea un hábito positivo que sustituya al negativo para cada factor desencadenante. Por ejemplo, si sentarte a ver la televisión te provoca ansia de comer patatas fritas, sustitúyelas por un snack saludable como zanahorias o humus. Si estás intentando establecer un hábito positivo, crea un factor desencadenante que suceda cada día. Por ejemplo, configura una hora para salir a pasear en tu teléfono y pon una alarma.



WELL  
BEING



Be HAPPY

**RESPONSABILIDAD:** Cuéntale a alguien más tu compromiso y recibe apoyo. Muchos de nosotros tenemos dificultades para responsabilizarnos ante nosotros mismos, pero comunicarnos con otras personas puede ayudarnos a seguir por el buen camino. De hecho, tienes la opción de organizar sesiones de coaching, las cuales están diseñadas para ofrecerte apoyo y responsabilidad. ¡Aprovecha ese beneficio!

**RECOMPÉNSATE:** Concédete puntos por seguir tus hábitos y canjéalos por cosas que desees. Por ejemplo, puedes concederte 1 punto por cada 15 minutos de ejercicio y recompensarte con un masaje cuando llegues a 30 puntos. El portal Wellness-Connect también te permite hacer un seguimiento de tus hábitos y ganar puntos hacia ciertos incentivos. ¿Estás aprovechando ese beneficio?

**ESPERA CONTRATIEMPOS:** No sería realista esperar que mantengas tus hábitos el 100% del tiempo. Es normal que cambios como un gran proyecto o un evento estresante te hagan descarrilar. Si te sales del camino, vuelve a él lo antes posible. En lugar de rendirte, vuelve a comprometerte con tu objetivo. El cambio no es fácil, así que sé amable y paciente contigo mismo.

Referencia:  
<https://www.lifehack.org/articulos/productivity/the-secret-changing-habits-successfully.html>

# 3 CONSEJOS PARA CEÑIRTE A TUS OBJETIVOS DE FITNESS PARA EL NUEVO AÑO

¿Eres una de las muchas personas que se propone empezar a hacer ejercicio en el nuevo año y abandona la idea rápidamente? ¿O ni siquiera te has propuesto intentarlo?

Hay una manera mejor. En lugar de tirar la toalla, prueba estos 3 sencillos pasos para que te ayuden a alcanzar tus objetivos de fitness, tanto si empiezas en el nuevo año como en cualquier otro momento.

**Crea un plan específico.** Analiza tu horario y tu estilo de vida y pregúntate cuándo es el mejor momento para introducir el ejercicio en tu día a día. Empieza identificando los días y las horas que son convenientes y a los que te puedes ceñir fácilmente. Después, decide qué tipo de ejercicio quieres hacer. Elige algo que te guste y varía las actividades que elijas para hacer tanto entrenamiento de fuerza como entrenamiento cardiovascular.

**Sé realista.** Decide cuánto tiempo le vas a dedicar. Está bien empezar con solo 10-15 minutos e ir progresando. Es más probable que lo hagas si no te sientes abrumado. Empieza con solo 2-3 días y luego ve aumentando. Es mejor desarrollar una base sólida y avanzar poco a poco que empezar con un plan demasiado ambicioso y renunciar.

**Consigue a un compañero de ejercicios.** Tener a alguien con quien entrenar aumenta el disfrute y la responsabilidad al mismo tiempo. Esto debería ser bastante fácil en esta época del año porque hay muchas personas que se proponen un objetivo de fitness. Encuentra a alguien con quien salir a caminar en el trabajo o pídele a un amigo que vaya contigo a una clase de yoga o de fitness. Tener a un compañero reduce las probabilidades de que te saltes el ejercicio cuando no te apetece hacerlo.

Referencia:  
<https://www.active.com/fitness/articles/5-tips-to-achieve-your-new-year-s-fitness-goals>

# Sopa de curry, boniato y coco

## Ingredientes:

- 1 cebolla blanca mediana cortada en dados
- ½ cucharada de aceite de coco
- 4 dientes de ajo picados
- 1 boniato grande cortado en cubos
- 2 cucharadas y media de curry en polvo, divididas
- ½ cucharadita de pimienta de cayena, dividida
- 1 cucharadita de sal marina, dividida
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 tazas de leche de coco
- 1 lata de 15 oz. de garbanzos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo

## Preparación:

Precalentar el horno a 400 grados Fahrenheit.

Añadir el aceite de coco a una cacerola grande y saltear la cebolla y el ajo en aceite de coco durante unos minutos.

Añadir ½ cucharadita de cada de sal y pimienta negra, ¼ de cucharadita de pimienta de cayena, los boniatos y 2 cucharadas de curry en polvo.

Cocinar durante 5 minutos, removiendo frecuentemente.

Añadir la leche de coco, poner a hervir, bajar el fuego al mínimo y luego tapar y cocinar durante 25 minutos.

Mientras la sopa se está cocinando, preparar los garbanzos mezclándolos con el aceite de oliva y las especias restantes (½ cucharadita de curry en polvo, ¼ de cucharadita de sal marina, ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de jengibre en polvo, ¼ de cucharadita de pimienta de cayena).

Extenderlos uniformemente en una bandeja de horno y hornear durante 25-30 minutos hasta que estén crujientes por fuera.

Una vez que la sopa esté lista, hacer un puré usando una batidora o un procesador de alimentos.

Volver a poner la sopa en la cacerola. Añadir los garbanzos horneados en el momento de servir.

**Wellness-Connect  
powered by Allura Health**

4445 Eastgate Mall #200  
San Diego, California 92121  
www.Wellness-Connect.net  
support@Wellness-Connect.net  
(877) 931-8005

## POR QUÉ LAS DIETAS NO FUNCIONAN

¿Estás considerando iniciar una dieta para perder peso? Hay mucha información por ahí sobre dietas de moda que te garantizan ofrecerte resultados. Si has probado una dieta antes, lo más probable es que hayas experimentado lo difícil que puede ser conseguir y mantener resultados a largo plazo.

Aquí tienes tres razones por las que las dietas no funcionan y qué hacer en su lugar:

**La pérdida de peso a través de hacer dieta es a menudo temporal.** Las dietas restringen las calorías o eliminan ciertos grupos de alimentos. Esto puede provocar una sensación de privación y crear hábitos difíciles de mantener. En lugar de desviar tu atención a comer alimentos saludables e integrales, empieza añadiendo más verduras.

**La dieta altera el hambre y las hormonas de la saciedad.** Tu cuerpo está diseñado para sobrevivir, por lo que, cuando restringes lo que comes, tu cuerpo piensa que estás en riesgo de inanición. Esto puede ralentizar tu metabolismo. En lugar de reducir la cantidad, céntrate en mejorar la calidad comiendo alimentos más ricos en nutrientes.

**Hacer dieta puede dañar tu relación con la comida.** Puede crear una pugna entre lo que deseas para perder peso y lo que deseas comer. Querer estar a la altura de un estándar de belleza ideal también puede ser perjudicial para tu autoestima y tu imagen corporal. En lugar de ello, practica la alimentación consciente comiendo lentamente, masticando a fondo y saboreando cada bocado para sentirte saciado y satisfecho. Puede parecer contradictorio, pero quererte y aceptarte tal y como eres ahora te ayudará a apreciar tu cuerpo, lo cual es una manera más saludable de alcanzar tu objetivo.

