



Salud[™]
by Dr. Rigo

MY LIFE JOURNAL

TOMO 1

HÁBITOS SALUDABLES



Agradecimientos

Me siento realmente bendecido con el trabajo que hago cada día. Es un honor para mí poder poner mis conocimientos y mi corazón a su servicio. Gracias a todos los que han confiado en nosotros durante nuestra carrera.

Agradezco especialmente a mi familia por acompañarme siempre en este barco de la vida.

Al equipo de SALUD por su aporte y dedicación a la Misión de ayudar a la Comunidad y el compromiso de brindar el mejor de los servicios.

A ustedes que nos permiten llegar a sus hogares a través de consejos, remedios, dietas y suplementos, gracias por confiar en nosotros y permitirnos ser parte de su familia. Sinceramente,

Dr. Rigo y el equipo de SALUD

GUÍA

04

INTRODUCCIÓN

7 HÁBITOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA EN 21 DÍAS

06

ASPECTOS IMPORTANTES PARA LA EFECTIVIDAD DE LA GUÍA

10

¡HABLEMOS DE HÁBITOS SALUDABLES!

16

HÁBITOS SALUDABLES

18

CONCLUSIÓN Y HERRAMIENTAS





7 HÁBITOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA EN 21 DÍAS

INTRODUCCIÓN

Es posible que hayas escuchado que los seres humanos somos criaturas de hábitos. Pero, ¿qué son los hábitos?

La psicología define a los hábitos como cualquier **comportamiento aprendido mediante la repetición**, mismo que se realiza de forma habitual y automática sin apenas pensar en ello.

Un hábito es un elemento básico del aprendizaje humano. A principios de los años 90, un grupo de investigadores del MIT descubrió que el cerebro tiende a formar hábitos para ahorrarse esfuerzo: cuando nuestro cerebro automatiza determinados procesos, nos permite ocupar nuestra atención y nuestra memoria en cosas nuevas ¡más importantes para nuestro desarrollo!

Y ¿por qué 21 días?

21 días es el tiempo necesario para que una de nuestras conductas comience a cambiar. Es importante ser constante porque la formación o cambio de un hábito requiere tiempo, práctica y constancia. Durante estos 21 días lograrás cambios que poco a poco te llevarán a causar un gran impacto positivo en tu salud física y mental.

Durante el proceso de creación de este Ebook preguntamos a nuestros clientes sobre sus hábitos y preocupaciones respecto a ellos. Nuestro objetivo es darte respuestas y facilitar ideas de como cambiar tus hábitos por otros más saludables.

En base a nuestra investigación hemos preparado para ti **7 hábitos que cambiarán tu vida en 21 días**.

Nuestro primer paso fue realizar una encuesta, de la que te compartimos nuestros hallazgos:

- El 52.9% de las personas encuestadas piensa que su salud general podría mejorar.
- Al 68.6% le preocupa su estado de salud actual.
Mayormente, les preocupan las siguientes afecciones:
 - Colesterol alto
 - Estreñimiento
 - Sobrepeso
 - Acné
- Sólo el 21.6% de la población encuestada ingiere vegetales al menos 2 veces al día.
- El 47.1% toma menos de 5 vasos de agua al día.

Además de estas cifras, identificamos una preocupación generalizada por los problemas cutáneos (como resequedad de la piel), la diabetes y los desórdenes del sueño.

En base a nuestros hallazgos hemos creado este material que te guiará durante 21 días para que comiences a verte y sentirte mejor.

¡Deseamos motivarte a que tomes control de tu salud y de tus hábitos!





ASPECTOS IMPORTANTES PARA LA EFECTIVIDAD DE LA GUÍA

Nosotros hemos creado este manual para ti. A ti te toca:

1.- COMPROMETERTE:

Tomar la decisión de cambiar tu estilo de vida y volverte más saludable es un gran paso. Comienza por hacer un compromiso contigo mismo.

A muchas personas les funciona redactar su compromiso en un contrato escrito. Este contrato, por ejemplo, puede incluir aspectos como la cantidad de peso que deseas perder, la fecha en que buscas haberlo perdido, los cambios en tu cuerpo que deseas haber obtenido al final del programa, etc.

También puede motivarte escribir las razones por las cuales quieres realizar estos cambios. Puede ser que tu familia tenga un historial de enfermedades cardíacas y desees minimizar los riesgos.



Puede que quieras envejecer saludablemente para ver casarse a tus hijos. O puede que simplemente quieras verte mejor en tu ropa. ¡Todos los motivos son válidos! Mantén los tuyos a la vista como un recordatorio diario sobre tus razones para cambiar.

2.- HACER CONSCIENCIA DE TU ESTADO ACTUAL:

Para poder reconocer tus cambios progresivos durante los 21 días, te hemos preparado un cuadro para llevar un registro semanal de tus medidas (ver cuadro #1). También encontrarás un espacio para escribir cualquier receta o alimento que quieras recordar.

Además, hemos incluido un cuadro donde podrás anotar cuánto tiempo te ejercitas cada día, que tipo de ejercicio realizas, y cómo te sientes al respecto (ver cuadro #2).

3.- ESTABLECER METAS REALISTAS:

Al iniciar este programa te sugerimos que evalúes tus hábitos actuales y establezcas algunas metas menores que te apoyen en el logro de tus metas principales. Por ejemplo, si acostumbras comer vegetales solamente durante la cena, una meta menor realista puede ser incluir vegetales en los almuerzos los lunes, miércoles y viernes. Concéntrate en dos o tres metas a la vez. Y recuerda...

Mantén tus metas:

- Concretas
- Realistas
- Comprensivas (los seres humanos no somos perfectos, y eso está bien)

Por ejemplo, “hacer más ejercicio” no es una meta concreta. Pero “caminar 15 minutos, 3 días a la semana, durante la semana 1” sí lo es.

Ten presente que cambios pequeños realizados diariamente te traerán grandes resultados a la larga. También recuerda que las metas realistas son metas **alcanzables**.

Al alcanzar día a día tus metas menores sentirás motivación para continuar. Al contrario, fijarte metas poco



realistas (como perder 20 libras en 2 semanas) podría traerte sentimientos de derrota y frustración.

Ser realista también significa ser consciente de que puede haber retrocesos, que ocurren cuando nos salimos de nuestro plan por cualquier motivo, como un día feriado o uno en el que tenemos que trabajar más horas de lo normal. Si es el caso, ¡no pasa nada! Intenta reanudar tu plan lo antes posible.

Ten en cuenta que todas las personas son distintas: lo que a unas les funciona, a otras no.

4.- APOYARTE EN UN GRUPO DE SOPORTE:

Te invitamos a unirte a nuestro grupo privado de Facebook, **Salud**, donde el Dr. Rigo y el resto de nuestro equipo estaremos ofreciendo información, respuestas y recetas que apoyarán tu proceso.

Es importante que no te sientas solo. ¡Invita a amigos, vecinos, compañeros de trabajo y familiares a unirse a este reto contigo! Te servirá de motivación a ti y a ellos.

También te recomendamos tener presentes las metas que te propusiste en el paso 3 y evaluar tu progreso de forma regular. El cuadro #3 va a apoyarte con este objetivo.

Toma en cuenta lo siguiente:

Por ejemplo, si te pusiste la meta de caminar todas las mañanas pero se te hace difícil hacerlo antes de ir a trabajar, considera hacerlo a la hora del almuerzo o después del trabajo. Evalúa qué partes de tu plan funcionan y cuáles necesitan ajustes. Luego re-escribe tus metas y tu plan de acuerdo con esta evaluación. Si notas que estás logrando tus metas de manera constante, continua agregando metas nuevas para seguir en el camino del éxito.

Y ... ¡premia tus logros!

Siéntete orgulloso/a de tu progreso. Establece un premio para ti mismo/a si logras cumplir tus metas después de 21 días.

¡Nosotros confiamos en que lo harás!



AHORA, VAMOS A DEFINIR CUÁL SERÁ TU PRIMER PASO PARA COMENZAR. IDENTIFIQUEMOS CUÁLES SON TUS NECESIDADES PRIMORDIALES:

¿Sufres de ...	SI	NO	Si tu respuesta es “sí”, inicia el programa implementando estos hábitos:
Colesterol?			· Tomar 8 vasos de agua al día. · Hacer 30 minutos de actividad física al menos 4 veces por semana. · Incluir frutas y vegetales en al menos 2 de tus comidas cada día.
Estreñimiento?			· Tomar 8 vasos de agua al día. · Hacer 30 minutos de actividad física al menos 4 veces por semana. · Incluir frutas y vegetales en al menos 2 de tus comidas cada día.
Sobrepeso?			· Tomar 8 vasos de agua al día. · Hacer 30 minutos de actividad física al menos 4 veces por semana. · Reducir el consumo de azúcar. · Incluir frutas y vegetales en al menos 2 de tus comidas cada día.
Diabetes?			· Tomar 8 vasos de agua al día. · Hacer 30 minutos de actividad física al menos 4 veces por semana. · Reducir el consumo de azúcar.
Falta de sueño?			· Hacer 30 minutos de actividad física al menos 4 veces por semana. · Reducir el consumo de azúcar. · Hacer frecuente el consumo de pescado.
Alteraciones en la piel?			· Tomar 8 vasos de agua al día. · Incluir frutas y vegetales en al menos 2 de tus comidas cada día.

IMPORTANTE:

Asegúrate de responder este **quiz**, que te ayudará a descubrir, dependiendo de tus objetivos, cuáles de nuestros productos se adaptan mejor a tus necesidades.





¡HABLEMOS DE HÁBITOS SALUDABLES!

Recuerda:

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva nuestro bienestar físico, mental y social.

En general, los hábitos saludables se refieren a elecciones sobre alimentación, higiene y actividades físicas.

En este ebook te presentamos la **primera parte** de nuestra recopilación de hábitos que te ayudarán a vivir una vida más saludable.

Mantente atento/a a tu correo para que puedas descargar los tres volúmenes que te haremos llegar gratuitamente.

¡Colecciónalos todos!





HÁBITOS SALUDABLES

1) TOMAR 8 VASOS DE AGUA AL DÍA

**Truco: inicia tomando 5 vasos diarios y ve en aumento. Puedes agregar frutas como fresas en trocitos, rodajas de naranja o pepino o hierbas como la menta. ¡Le darán a tu bebida un sabor delicioso!*

Cada célula que conforma al organismo humano requiere de agua para poder vivir y completar sus funciones. Por eso, mantener un nivel de hidratación adecuado es sumamente importante para llevar a cabo cada una de nuestras funciones básicas. (Por “hidratación” se entiende la acción de absorber líquidos por diversos medios, de una manera continua y permanente).

Ten en cuenta que una persona es capaz de perder líquido con el solo hecho de respirar ¡incluso cuando se encuentra en descanso! Prevenir un desequilibrio de líquidos es fundamental.

Los órganos siempre están consumiendo el líquido que se encuentra en los tejidos.



Piensa en cuando sientes sed. ¿Cuál es la sensación que tienes? Ese es tu cuerpo diciéndote que tu nivel de líquidos es insuficiente para funcionar correctamente. El consumo de líquidos por parte del organismo no se detiene nunca, ni siquiera cuando dormimos. Por eso el suministro de líquidos para reponer las reservas debe ser continuo y abundante.

5 beneficios de mantenerse hidratado

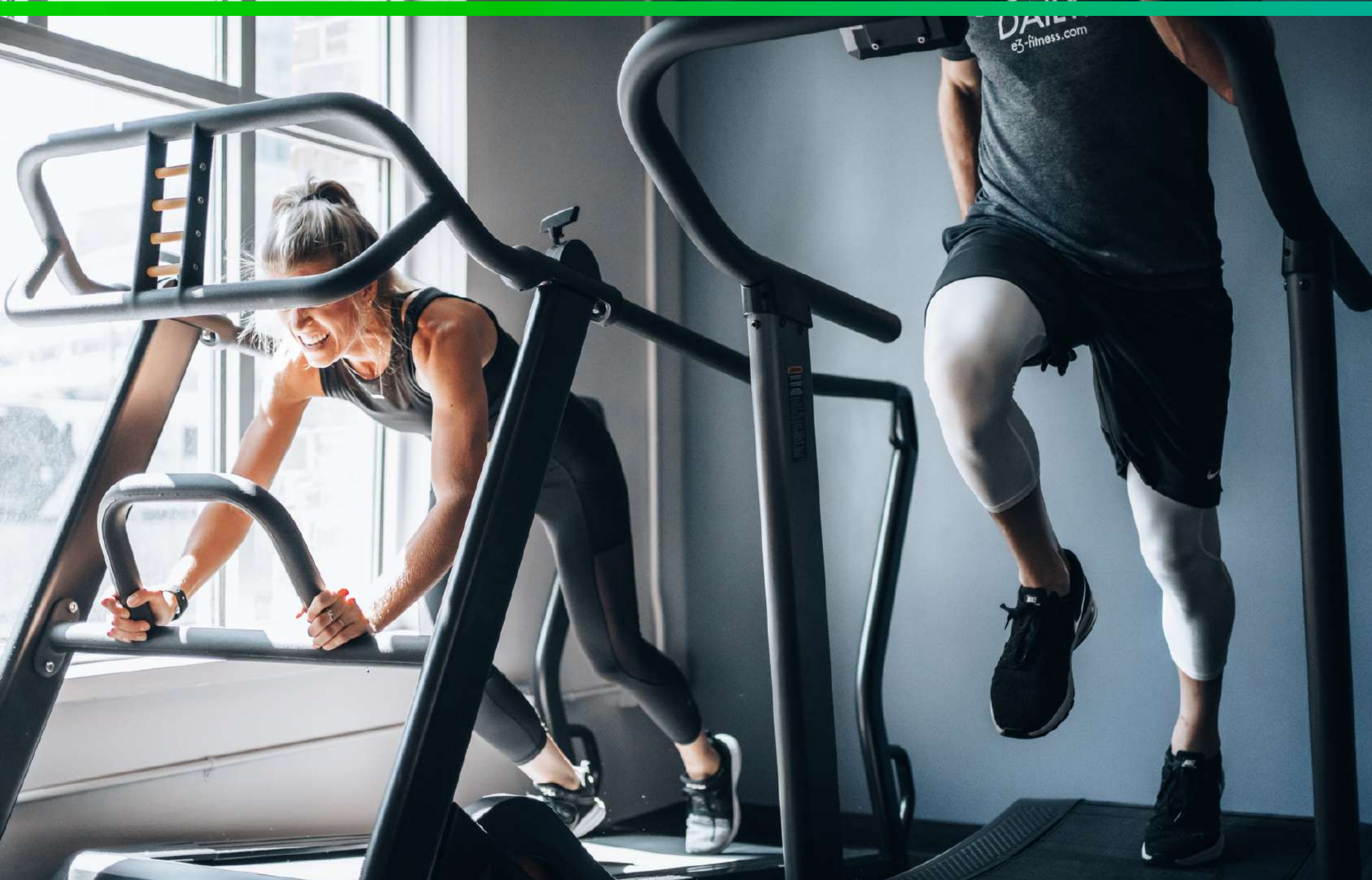
1. Facilita la oxigenación de las células cerebrales y permite que el cerebro se mantenga activo para realizar todas sus acciones.
2. Es de suma importancia en la digestión de los alimentos. Cuando el organismo se encuentra deshidratado, el estreñimiento es común.
3. Una hidratación adecuada es necesaria para el buen funcionamiento de los riñones. Ellos controlan el nivel hídrico del cuerpo: se encargan de estabilizar los niveles de sodio, potasio y otros electrolitos con la regulación de la orina.
4. Actúa como un lubricante en la estructura muscular y en la estructura de las articulaciones. Un buen nivel de hidratación resulta imprescindible para que nuestros músculos puedan llevar a cabo sus funciones adecuadamente, evitando inflamación y dolor.
5. Ingerir abundante agua y líquidos saludables contribuye a mantener humectados los tejidos corporales, ayudando a conservar la flexibilidad, suavidad y el color adecuado de la piel.

CONCLUSIÓN

Mantenerte hidratado/a te ayudará a evitar el estreñimiento, mejorará tus funciones musculares y articulares, regulará tus funciones renales y mantendrá la elasticidad de tu piel.

Intenta aumentar tu consumo de líquidos medio vaso al día hasta que logres hacer un hábito de mantener óptimos niveles de hidratación.





HÁBITOS SALUDABLES

2) HACER 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA 4 DÍAS POR SEMANA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “actividad física” como cualquier movimiento corporal que suponga un consumo de energía. Esto incluye a los deportes, el ejercicio y otras actividades como jugar, caminar, realizar tareas domésticas, practicar la jardinería y bailar.

Toda actividad de las antes mencionadas, ya sea para trabajar, desplazarse (caminando o en bicicleta) o como parte de actividades recreativas, supone muchos beneficios para tu salud.

Y ¿cuáles son estos beneficios?

1. Mejora la función cardiovascular

La práctica de actividad física ayuda a prevenir las afecciones cardíacas ya que mejora la circulación de nuestra sangre, transportando mejor el oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo.



2. Apoya en la mejora y estabilización de la hipertensión arterial y la diabetes

La actividad física ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre. ¡De ahí la importancia de la ejercitación física para los pacientes con diabetes!

3. Disminuye la depresión

La integración de actividad física en tu vida provoca una mayor producción de serotonina: ¡la hormona de la felicidad! Por lo tanto, si practicas actividad física con frecuencia verás mejoras en tu estado de ánimo, regulación del estrés y autoestima.

4. Mejora la calidad del sueño

Mantener una vida más activa también incide sobre la capacidad para relajarse y dormir mejor. El agotamiento de energía que se produce tras el ejercicio contribuye a estimular los procesos de recuperación durante el sueño, contribuyendo a reducir el insomnio y otros trastornos del sueño.

¡TE TENEMOS ALGUNOS TIPS!

Si no te motivas a ir al gimnasio o realizar ejercicios de alto impacto, estas son algunas ideas que puedes implementar en tu rutina diaria:

- ¡Deja de lado el ascensor! Hacer un hábito de subir y bajar escaleras, aun si lo haces despacio, será beneficioso para ti.
- Camina un poco más. Puedes comenzar por ir caminando al supermercado o pasear a tu perro por 10 minutos más.
- ¡Baila! Aprovecha para poner música mientras haces los quehaceres del hogar y mueve tu cuerpo. Media hora al día es suficiente.



- Monta bicicleta. Además de ser una linda actividad para practicar en familia, es un gran ejercicio.
- Juega con tus hijos. Ciertos juegos, como saltar la cuerda o jugar a la pelota, involucran gran movilidad física. ¡Diviértete!

CHARLES H. SCHULZ

CONCLUSIÓN

No es necesario volverte un deportista de alto rendimiento de la noche a la mañana. Busca incrementar tu nivel de actividad física hasta llegar a 30 minutos al menos 4 veces a la semana. ¡Será suficiente para traerte grandes beneficios!





HÁBITOS SALUDABLES

3) REDUCE TU CONSUMO DE SAL

Seguramente habrás escuchado que todo en exceso hace daño. Pero ¿sabes que pasa cuando consumimos sal de manera excesiva? Hace que las arterias, que transportan la sangre por el organismo, pierdan elasticidad y se vuelvan más rígidas, dificultando el trabajo del corazón y los riñones.

La hipertensión arterial en sí misma es causa de crisis hipertensivas, mismas que provocan hasta un 5 % de las muertes por enfermedades cardiovasculares.

Por lo mismo, es importante reducir nuestro consumo de sal en el día a día. Hacer pequeños cambios en tus hábitos, como no llevar la sal a la mesa durante tus comidas, te puede ayudar a lograrlo.



Ten en cuenta que si sobrepasamos el límite de sodio recomendado por día, los riñones son los primeros en verse afectados. Ellos se encargan de regular los líquidos y garantizar un flujo óptimo de la sangre, por lo que su mal funcionamiento puede provocar hipertensión arterial, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Aquí tienes algunas ideas de como disminuir el uso de sal en tus comidas:

1. Evita llevar la sal a la mesa.
2. Si vas a agregar otros condimentos a tus alimentos, no agregues sal.
3. Utiliza más verduras y frutas crudas en tus comidas.
4. Prueba el sabor natural, sin sal, de la comida. ¡Podrías encontrar nuevos sabores que te gusten!
5. Evita consumir productos procesados.
6. Elige productos “bajos en sodio”.

CHARLES M. SCHULZ

CONCLUSIÓN

Haz uso de estos consejos para reducir tu consumo de sal de forma gradual. ¡Así será más sencillo!



CONCLUSIÓN Y HERRAMIENTAS

Por último ...

Recuerda que no es necesario implementar todos estos cambios de la noche a la mañana.

Te recomendamos revisar la guía completa para identificar por dónde deseas comenzar de acuerdo a tu estilo de vida actual y tus objetivos.

Al implementar estos nuevos hábitos de forma consciente en tu rutina diaria, podrás notar una:

- Mejora de el estreñimiento.
- Mejora de los niveles del colesterol.
- Mejora de los niveles de azúcar en la sangre.
- Disminución de peso.
- Mejora de la inflamación y alteraciones de la piel.
- Mejora de los niveles de la presión arterial.

Esperamos que cualquiera que sean tus necesidades y objetivos, este ebook te motive a cambiar tu estilo de vida para bien.

*¡Recuerda que tus resultados dependen de tu nivel de compromiso y disciplina!**

*SALUD no es responsable de los resultados de quienes apliquen esta guía.



HERRAMIENTAS

CUADRO #1 · CUADRO DE MEDIDAS.

Recuerda tomar cada semana tus medidas a la misma hora, preferiblemente en la mañana y asegurándote de tener la vejiga vacía.

Medidas	Al momento de Iniciar	Primera Semana	Segunda Semana	Tercera Semana
Altura				
Peso				
Cuello				
Pecho				
Cintura				
Cadera				
Antebrazo derecho				
Antebrazo izquierdo				
Muslo derecho				
Muslo izquierdo				



CUADRO #2 · CUADRO PARA ANOTAR LAS ACTIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS.

Recuerda que nuestra recomendación es ejercitarte un mínimo de 30 minutos al día por 4 días a la semana. Algunas de las actividades sugeridas son caminar, hacer yoga, pilates, boxeo, natación, andar en bicicleta, subir escaleras, bailar y jugar con tus hijos.

¡Elige tu actividad favorita!

DOMINGO			
SÁBADO			
VIERNES			
JUEVES			
MIÉRCOLES			
MARTES			
LUNES			
	Primera Semana	Segunda Semana	Tercera Semana



CUADRO #3 · ESTABLECE ENTRE 3 A 5 METAS QUE QUIERAS LOGRAR EN ESTOS 21 DÍAS Y LLEVA LA CUENTA DE TU PROGRESO.

	Metas concretas, realistas y comprensivas.	Progreso Semana 1	Progreso Semana 2	Progreso Semana 3
1				
2				
3				
4				
5				



FUENTES Y RECURSOS:

- <https://mejorconsalud.as.com/descubre-que-beneficios-aportan-los-vegetales-segun-su-color/>
- <https://www.tuasaude.com/es/tes-para-bajar-el-colesterol/>
- [https://mejorconsalud.as.com/tips-reducir-consumo-sal /](https://mejorconsalud.as.com/tips-reducir-consumo-sal/)
- <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2316-el-pescado-imprescindible-en-la-dieta.html#:~:text=Es%20un%20alimento%20con%20tantas,beneficiosos%20para%20la%20salud%20cardiovascular.>
- https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-01-22/ducha-agua-fria-invierno-semana-beneficios_1315174/





1-800-299-7917 · info@salud.co