



Salud[™]
by Dr. Rigo

MY LIFE JOURNAL

TOMO 2

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 sequedad 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 **segunda 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 el próximo volumen que te haremos llegar gratuitamente.

¡Colecciónalos todos!





HÁBITOS SALUDABLES

4) REDUCE TU CONSUMO DE AZÚCAR REFINADA

El azúcar es un carbohidrato simple que se produce de forma natural en alimentos como frutas, granos, frijoles y verduras. La Asociación Americana del Corazón recomienda a las mujeres a limitar su consumo de azúcar a 6 cucharaditas (25 gramos) por día y a los hombres, a 9 cucharaditas (36 gramos) por día. Sin embargo, la persona americana promedio consume 40 kilos de azúcar al año. ¡Eso es aproximadamente 30 cucharaditas al día!

Cuando no se procesan, los azúcares contienen una gran variedad de vitaminas, minerales, enzimas y proteínas. No es el mismo caso con el azúcar de mesa refinado, también llamado sacarosa, que carece de vitaminas, minerales y fibra y, por lo tanto, requiere un esfuerzo extra de nuestro cuerpo para ser digerida. En lugar de proporcionar nutrición al cuerpo, el azúcar refinada causa estragos en los niveles de azúcar en la sangre, causando fatiga, depresión y agotamiento.

Además, el azúcar es una sustancia adictiva. Comerla, incluso una pequeña cantidad, genera un deseo de consumir más. Es por esto que sacarla de nuestra dieta



de golpe puede causar síntomas de abstinencia como dolores de cabeza, cambios de humor y fatiga.

Muchos alimentos, inclusive aquellos que no son postres ni dulces por naturaleza, incluyen azúcar entre sus ingredientes. Por lo mismo, puede ser difícil controlar al 100% del azúcar que consumimos. A pesar de esto, si nuestra intención es prevenir enfermedades como la diabetes y la obesidad, es fundamental hacer un esfuerzo. Controlar el azúcar que tú mismo añades a tus alimentos y bebidas es un buen punto para comenzar.

Aplica estas 5 recomendaciones para reducir el azúcar en tu dieta:

1) Reduce el consumo de bebidas azucaradas. Además de la soda, también disminuye el consumo de jugos procesados.

2) Reduce el consumo de alimentos procesados y consume más alimentos crudos.

3) Reduce el consumo de carbohidratos complejos. Esto quiere decir que es una opción sana el sustituir el pan y la pasta por alimentos como la batata, el brócoli, la coliflor, las leguminosas y los cereales enteros.

4) Reduce la cantidad de “azúcares ocultos” en tu dieta. Muchos alimentos afirman contener pocas grasas, pero a cambio, tienen más azúcar. Presta atención a las listas de ingredientes de los alimentos y busca sustitutos adecuados.

5) Bebe más agua. Vuelve al primer punto de esta guía para mayor información.

CONCLUSIÓN

Reducir la cantidad de azúcar refinada en tu dieta te ayudará a reducir el riesgo de padecer diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, acercándote a tu meta de vivir una vida más saludable.





HÁBITOS SALUDABLES

5) INCLUYE FRUTAS Y VEGETALES EN AL MENOS 2 DE TUS COMIDAS DIARIAS

¿Comes suficientes vegetales? Esta es una de las preguntas más frecuentes que realiza el Dr. Rigo a sus pacientes en consultas, en la radio y en la televisión. ¿Por qué? Porque las frutas y vegetales permiten brindarle a nuestro organismo todo tipo de nutrientes valiosos para el cumplimiento de los distintos procesos y actividades.

Además de ello, nos ofrecen las siguientes ventajas:

- Nos ayudan a sentirnos satisfechos por más tiempo debido a su alto contenido de fibra.
- Contribuyen a la pérdida de peso. Debido a su contenido de azúcar saludable nos calman la necesidad de consumir dulces y golosinas.
- Regulan el tránsito intestinal. Por su contenido de fibra, ayudan al buen funcionamiento del tracto intestinal, evitando el estreñimiento.



- Suplen vitaminas y minerales a todos los órganos y sistemas del cuerpo.
- Nos aportan energía y vitalidad debido a su alto contenido en nutrientes.
- Son una excelente fuente de antioxidantes, lo que nos ayuda a combatir el envejecimiento celular.

¡Procura que tus comidas sean coloridas! Una buena opción es consumir frutas y vegetales de temporada, ya que estos suplen de nutrientes específicos que nos son especialmente útiles en cada época del año. Por ejemplo, no es igual el calor veraniego, que nos hace necesitar alimentos ricos en agua, que la llegada de temperaturas frescas. En esa temporada es recomendable consumir frutas y verduras otoñales ricas en vitamina C, la gran aliada contra los resfriados.

A continuación te ofrecemos una lista de 9 vegetales y frutas que no deben faltar en tu mesa:

1) Espinacas: son una gran fuente de calcio, vitaminas, hierro y antioxidantes. Tienen vitamina K, imprescindible para los huesos y facilita la absorción de calcio.

2) Kale: tiene vitamina A, C y K, que ayudan a controlar el colesterol malo y la hipertensión.

3) Brócoli y coliflor: las crucíferas son vegetales muy interesantes para nuestra salud. Una taza de brócoli cortado contiene sólo 55 calorías, la dosis completa de vitamina K que una persona adulta necesita en un día y dos veces la cantidad de vitamina C que se aconseja diariamente. Por su parte, el sulforafano que contiene la coliflor reduce las posibilidades de generar células cancerígenas.

4) Boniato: este tubérculo contiene potasio, vitamina C, betacaroteno y vitamina A. El boniato es beneficioso principalmente para las personas con diabetes, pues son bajos en la escala del índice glucémico y altos en fibra, por lo que ayuda a regular el azúcar en la sangre.

5) Remolacha: esta versátil hortaliza ayuda a controlar la presión arterial y la salud cardiovascular. También es útil para los problemas nerviosos relacionados con la diabetes.



6) Zanahorias: contienen Vitamina A, una gran aliada de una buena visión. En zumo, en ensalada, asadas o en guisos, además de en palitos para acompañar el hummus, ¡son un buen tentempié!

7) Tomates: Vitamina C, potasio, licopeno (un gran antioxidante) y betacaroteno son algunos de los nutrientes que hacen de los tomates una fruta muy nutritiva.

8) Ajo y cebolla: el alto contenido de sulfuro en el ajo lo convierte en un antibiótico natural. Por su parte, el manganeso, vitamina C y vitamina B6, son los principales nutrientes de la cebolla. Sus componentes sulfurosos - como los del ajo- también ayudan a protegernos de infecciones. Crudos, en sopa, sándwiches o ensaladas ¡disfruta de su sabor y beneficios!

9) Aguacate: contiene niveles altos del saludable ácido graso Omega 3. Puede consumirse crudo, facilitando su incorporación a un sinfín de platillos.

CHARLES M. SCHULZ

CONCLUSIÓN

Usa tu creatividad y combina las coloridas frutas y vegetales en al menos 2 de tus comidas diarias. ¡Estas aportan nutrientes y nos ayudan a combatir enfermedades!



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