



Salud[™]
by Dr. Rigo

MY LIFE JOURNAL

TOMO 3

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 DE 21 DÍAS

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!



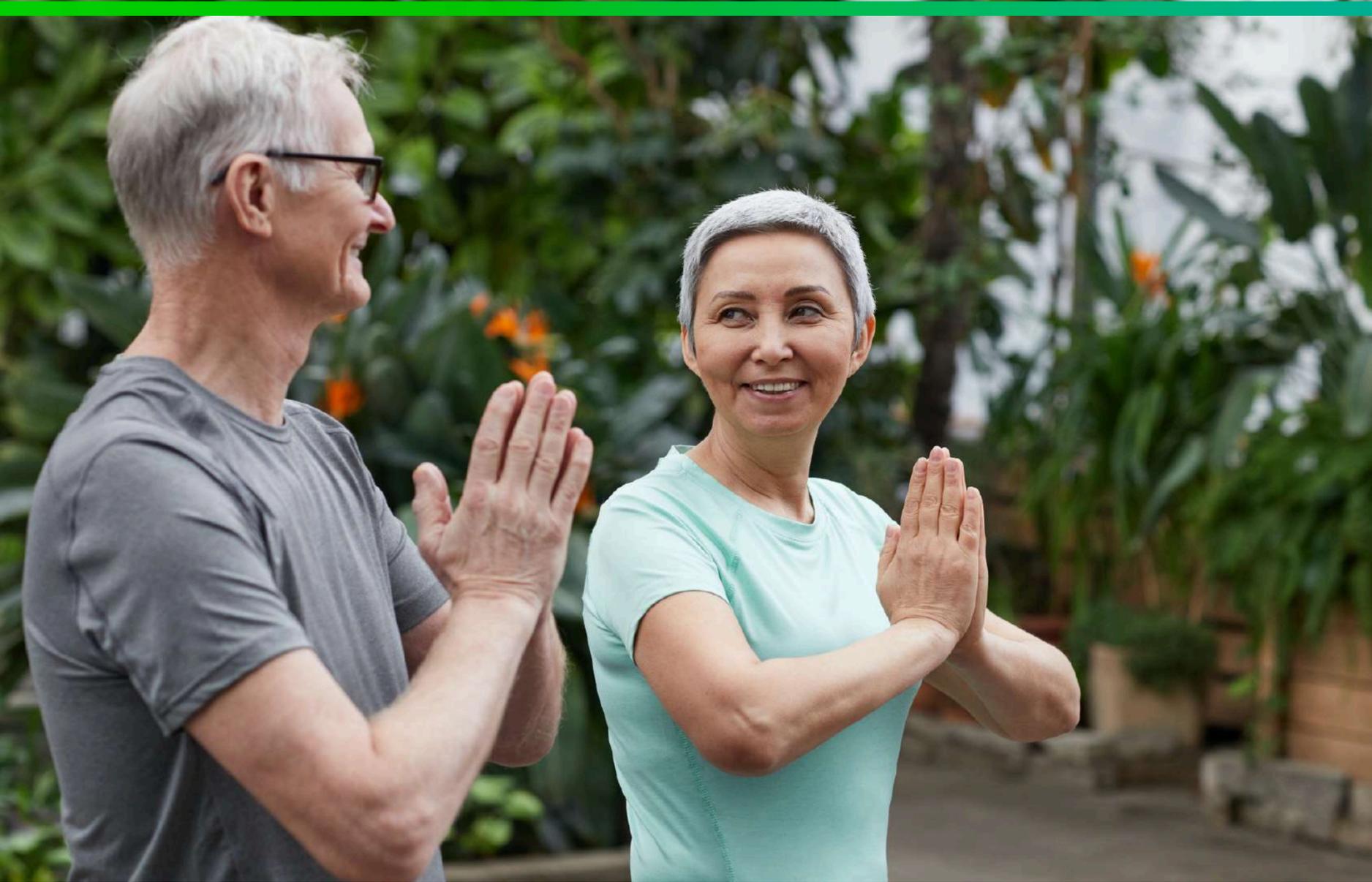
AHORA, VAMOS A DEFINIR CUÁL SERÁ TU PRIMER PASO PARA COMENZAR. IDENTIFIQUEMOS CUÁLES SON TUS NECESIDADES PRIMORDIALES:

¿Sufres de ...	SI	NO	Si tu respuesta es "sí", inicia el programa implementando estos hábitos:
Colesterol?			<ul style="list-style-type: none"> · 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?			<ul style="list-style-type: none"> · 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?			<ul style="list-style-type: none"> · 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?			<ul style="list-style-type: none"> · 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?			<ul style="list-style-type: none"> · 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?			<ul style="list-style-type: none"> · 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 **tercera y última parte** de nuestra recopilación de hábitos que te ayudarán a vivir una vida más saludable.

¿Ya los tienes todos?





HÁBITOS SALUDABLES

6) CONSUME PESCADO FRECUENTEMENTE

El pescado es un alimento con tanta proteína como la carne. Además es rico en vitaminas y minerales y algunas variedades son una importante fuente de Omega 3, los ácidos grasos que más benefician nuestra salud cardiovascular.

El consumo de pescado forma parte de una dieta equilibrada y su ingesta ideal para una persona adulta es de 3 o 4 raciones a la semana (1 ración = 125 -150 g.). Es un alimento muy completo que nos aporta proteínas de alto valor biológico, vitamina D y vitaminas del grupo B, además de yodo, potasio, hierro y calcio.

Inclusive, estudios demuestran la relación entre el consumo de pescado azul (sardina, caballa, atún, bonito, pez espada, salmón, arenque, boquerones, jurel...) y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Este tipo de pescado es una importante fuente de ácidos grasos Omega 3 que reducen los niveles de colesterol y retardan el proceso de acumulación de placa grasa en las arterias. También fomentan el buen funcionamiento del sistema cognitivo.



6 beneficios de agregar más pescado a tu dieta

1) Ayuda a mejorar tu salud cerebral.

El consumo de pescado ayuda a lograr una óptima limpieza cerebral, disminuyendo el riesgo de deterioro asociado con la edad. También aumenta la producción de sustancias químicas que fomentan el bienestar general de nuestra mente, fortaleciendo la memoria, las habilidades cognitivas y el equilibrio emocional.

2) Protege la salud visual.

La ingesta de dos o tres raciones de pescados grasos a la semana puede disminuir hasta un 42% el riesgo de degeneración ocular, principalmente en mujeres.

3) Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

Su alto contenido de vitaminas y minerales protegen al cuerpo de patógenos dañinos y aumentan la respuesta de los anticuerpos frente a enfermedades recurrentes.

4) Ayuda a ganar masa muscular.

El consumo habitual de pescados grasos es un excelente complemento para aumentar la masa muscular. Su aporte de proteínas de alta calidad, junto con sus ácidos grasos esenciales, fortalecen los músculos y mejoran el rendimiento físico.

5) Mejora la calidad de sueño.

Los ácidos grasos omega 3, la vitamina D y los compuestos antioxidantes del pescado azul incrementan la segregación de las sustancias químicas que causan sensación de sueño. Así, ayudan a combatir de forma natural (y eficaz) al insomnio.

6) Previene las enfermedades cardiovasculares.

El consumo regular de pescados grasos es uno de los hábitos más aconsejables si lo que buscas es proteger y mejorar tu salud cardiovascular

CHARLES M. SCHULZ

CONCLUSIÓN

Al consumir pescado 3 - 4 veces en la semana, estarás recibiendo una fuente saludable de ácidos grasos esenciales, proteínas de alta calidad y sustancias antioxidantes que le brindarán muchos beneficios a tu organismo.





HÁBITOS SALUDABLES

7) TOMA DUCHAS FRÍAS DURANTE 15 SEGUNDOS DIARIOS

Diversos estudios aseguran que darse a diario una ducha de agua fría tiene diversos beneficios para la salud.

¿Por qué?

El agua fría, al entrar en contacto con la piel, genera un shock para el organismo. A causa de esto, el cuerpo reacciona desencadenando una respuesta masiva al estrés que hace que suba el ritmo cardíaco, aumente la circulación sanguínea y se libere adrenalina.

No por nada los beneficios de las duchas frías son un mito de abuelas que provienen desde hace siglos

Estos los beneficios comprobados por la ciencia:

1) Mejoran el sistema inmunológico.

Las duchas heladas contraen todo el cuerpo, mejorando notablemente al sistema linfático, el encargado de combatir las infecciones.



2) Mejoran la circulación.

El agua fría aumenta la frecuencia cardíaca y flexiona los músculos, los cuales se llenan de sangre, al igual que los órganos vitales. Todo ello mejora notablemente la circulación.

3) Mejoran el estado de humor.

Las duchas frías liberan componentes químicos en el cerebro que mejoran el estado de humor, disminuyen la ansiedad y el estrés y combaten la depresión. ¡También mejoran la calidad del sueño!

4) Mejoran el aspecto de la dermis.

El agua caliente abre tus poros; el agua fría los cierra. Los poros cerrados mejoran el aspecto de tu piel.

5) Aumentan tu energía.

Tras la activación de las terminaciones nerviosas de tu piel al entrar en contacto con el agua fría, percibirás un incremento considerable en tus niveles de energía.

6) Mejoran el aspecto del cabello.

El agua fría además aumenta el brillo y previene la caída de nuestro cabello.

7) Agilizan el metabolismo.

Las duchas frías agilizarán tu metabolismo y consumirán calorías. Esto sucede porque tu cuerpo se esforzará por mantener tu temperatura corporal estable.

CONCLUSIÓN

El contacto con el agua fría tiene múltiples ventajas para nuestro organismo.

Algunos de estos beneficios podrán observarse inmediatamente después de tu ducha fría, como el aumento de energía. Otros serán menos visibles a menos que exista un hábito o cierta regularidad, como un refuerzo en tu sistema inmunológico.



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://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2316-el-pecado-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