

# Lista de control de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



## PONERSE EN ACTIVIDAD

Qué tan bien funcione su cuerpo afecta su capacidad para llevar a cabo sus actividades diarias. El comportamiento sedentario, que generalmente significa estar sentado o acostado mientras está despierto, se ha relacionado con una vida más corta y una amplia gama de problemas médicos. Cada vez que se levanta y se mueve, mejora sus posibilidades de tener buena salud.

### Para aumentar su actividad:

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Tenga "reuniones a pie" con sus colegas.
- Camine en una cinta mientras mira televisión o usa la computadora.
- Configure una alarma en su computadora para que se active cada hora y solicite que se mueva durante uno o dos minutos.
- Intente caminar como si ya llegara tarde.
- Tenga pesas pequeñas en su oficina u hogar.



## MANTENER SU CUERPO

Sus huesos, músculos y articulaciones trabajan juntos para hacer de su cuerpo una máquina asombrosamente móvil. Al igual que cualquier máquina, su cuerpo puede sufrir desgaste. Necesita cuidado y mantenimiento regular para seguir moviéndose con facilidad.

### Para mantener su cuerpo más saludable:

- Mantenga un peso saludable.
- Participe en actividades de fortalecimiento muscular.
- Intente realizar 150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Lleve una dieta bien equilibrada.
- Intente evitar levantar objetos pesados.



## LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Tomamos docenas de decisiones todos los días. Cuando se trata de decidir qué comer y alimentar a nuestras familias, tomar decisiones inteligentes puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Un plan de alimentación saludable no solo limita los alimentos no saludables, sino que también incluye una variedad de alimentos saludables. Averigüe qué alimentos agregar a su dieta y cuáles evitar.

### Para consumir una dieta saludable:

- Limite las grasas "malas". Reduzca las grasas saturadas y las grasas trans, como la mantequilla, las grasas de la carne y el aceite de palma.
- Reduzca el sodio. Elija alimentos frescos y aquellos que no tengan sal añadida o menos del 5% del valor diario de sodio por porción.
- Elija carbohidratos más complejos, como panes integrales, cereales, vegetales con almidón y legumbres.
- Evite los azúcares agregados. Elija comida con poco o nada de azúcar agregada.
- Consuma más fibra. Cambie a granos enteros y coma más vegetales, frijoles, nueces y semillas.



### CUIDAR SU METABOLISMO

Su metabolismo cambia a medida que envejece. Quema menos calorías y descompone los alimentos de manera diferente. También pierde músculo magro. A menos que haga más ejercicio y ajuste su dieta, las libras pueden sumarse. La pancita de la edad media puede descontrolarse rápidamente. Cargar con esos kilos de más puede dañar su salud.

#### Para combatir los cambios relacionados con la edad:

- Comprométase a una dieta saludable.
- Limite los bocadillos.
- Beba abundante agua.
- Muévase más. Tome las escaleras y agregue descansos para caminar a su día.
- Duerma lo suficiente.
- Limite el consumo de alcohol.
- Evite los productos de tabaco. Si deja de fumar, puede mejorar muchos aspectos de su salud y es probable que agregue años a su vida.



### CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES

Sabemos que tomar decisiones saludables nos puede ayudar a sentirnos mejor y vivir más tiempo. Tal vez ya intentó comer mejor, hacer más ejercicio o dormir más, dejar de fumar, o reducir el estrés. No es fácil. Sin embargo las investigaciones nos muestran cómo puede aumentar su capacidad de crear y mantener un estilo de vida saludable.

#### Para construir hábitos saludables:

- Planifique. Establezca metas realistas.
- Cambie su entorno. Elimine las tentaciones.
- Pida ayuda.
- Ocupe su tiempo con actividades saludables.
- Monitoree su progreso.
- Imagine el futuro.
- Recompéñese.
- Sea paciente. La mejora toma tiempo, y hay recaídas. Enfóquese en el progreso, no en la perfección.



### MANTENER UN PESO SALUDABLE

Mantener su cuerpo en un peso saludable puede ayudarlo a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer que pueden resultar de sobrepeso u obesidad. Controle su peso y su salud.

#### Para alcanzar sus objetivos de pérdida de peso:

- Coma porciones más pequeñas.
- Coma verduras coloridas todos los días.
- Elija granos enteros.
- Evite el azúcar, las grasas y los aceites.
- Apéguese a las actividades que disfruta.
- Salga a caminar a paso ligero, ande en bicicleta o haga algo de jardinería.
- Haga actividades de fortalecimiento.
- Póngase en movimiento durante solo 10 minutos, varias veces al día. ¡Cada poquito cuenta!
- Mantenga un diario de alimentos y actividad física.
- Sea realista y apunte a una pérdida de peso lenta y modesta.