

COMIENZA *el cambio*



CONTIENE VÍDEOS
CON SESIONES DE
EJERCICIO

GUIA PARA LLEVAR
HABITOS DE VIDA
SALUDABLE

PLANIFICA Y
TRANSFORMA TU
VIDA



COMIENZA EL CAMBIO

Si estás leyendo esto es porque has elegido hacer un cambio en tu vida. Habrá algo que no te gusta, algo que necesitas cambiar para sentirte bien. Has llegado a estas páginas buscando una solución, un cambio. Enhorabuena, ¡has dado el primer paso!

"Un viaje de miles de kilómetros comienza con un solo paso" Lao Tse

Esta decisión exige arrojo y valentía, no solo por lo que tienes que hacer para materializar dicho cambio, si no por lo que tendrás que dejar de hacer a partir de ahora.

En este documento voy a proponerte crear una serie de hábitos. Algunos hábitos los implementarás rápidamente y otros tardarán un poco más.

Tenemos que soltar lastre para escapar de la gravedad. La tercera Ley de Newton: "la única forma que conocen los humanos de llegar a alguna parte es dejando algo atrás". (INTERSTELLAR, 2014)



Merece mucho la pena trabajar en ti para incorporar estos hábitos que permanecerán contigo hasta el final de tu vida. Dicho sea de paso, estos hábitos te llevarán al lugar donde quieras estar si les das continuidad, si dejan de tener continuidad perderás el rumbo. Si esto pasa, recuerda que siempre puedes volver al camino. Siempre

Si quieres leer más extensamente sobre esto en el blog de i10. [¿Por qué un pequeño cambio puede ser suficiente? La metáfora del rumbo del barco.](#) Y, por qué no, puedes comenzar haciendo la sesión que viene al final del texto, muy facilita y así me pones cara. ☺

Una vez escritas estas líneas a modo de introducción, vamos a empezar.

PARA ACCEDER A LOS ENLACES DE ESTE DOCUMENTO DEBES PINCHAR SOBRE ELLOS, SI LO HACES DESDE UN MOVIL DEBERÁS TENER UN LECTOR COMPATIBLE CON ESA OPCIÓN, DESDE PC SE REALIZARÁ AUTOMÁTICAMENTE

LA PIRÁMIDE DE ORO DE LA VIDA SANA

Tu cambio depende de lo que yo llamo "la pirámide de oro de la vida sana". Cada cara de la pirámide es un pilar fundamental para crear hábitos de vida saludable.

A continuación, encontrarás cuatro secciones con consejos prácticos, cada una de ellas sobre una cara de la pirámide. Seguir dichos consejos te hará conseguir ese cambio que necesitas.

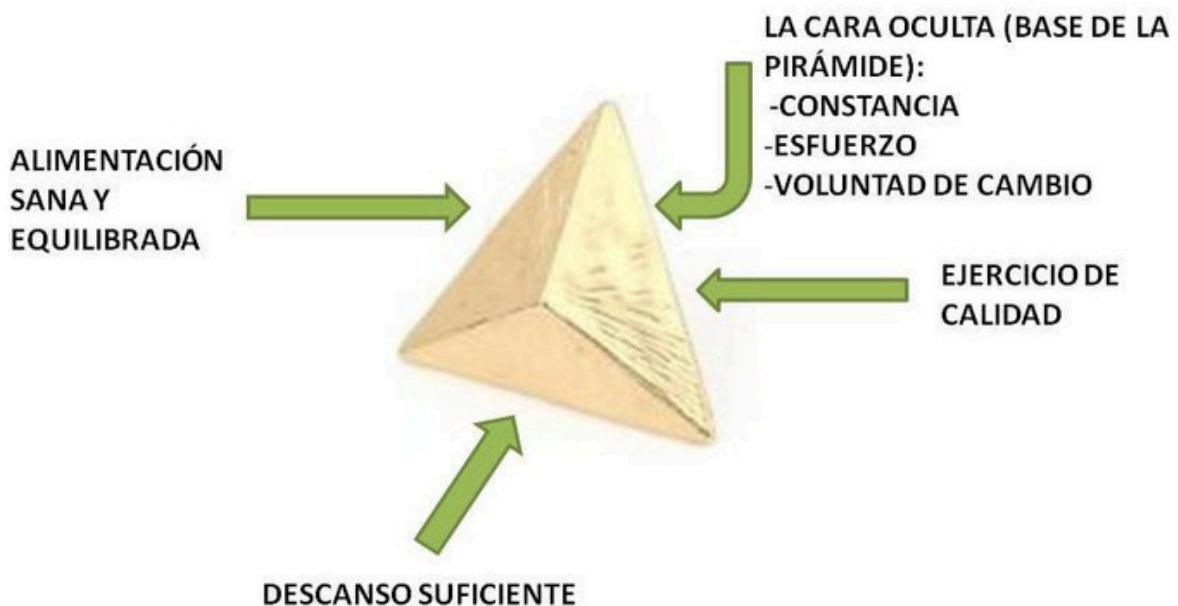
Mantén este documento cerca de ti, para que puedas revisarlo en cualquier momento.

Considéralo una guía que te orientará en tu proceso de cambio.

Los cuatro pilares fundamentales son:

- 1º la actividad física;
- 2º la alimentación saludable;
- 3º descanso suficiente y
- 4º la cara oculta de la pirámide, constancia, esfuerzo (sobre todo al principio) y voluntad de cambio

PIRÁMIDE DE ORO DE LA VIDA SANA



SECCIÓN 1 EJERCICIO DE CALIDAD Y SUFFICIENTE (PIRÁMIDE DE ORO DE LA VIDA SANA) DEJANDO ATRÁS LA VIDA SEDENTARIA

1. EQUILIBRIO.

Cuando tu objetivo sea perder peso (perder grasa), tu balance energético debe ser negativo. Cuando sea mantener el peso, debe estar equilibrado y cuando sea ganar peso, debe ser positivo.

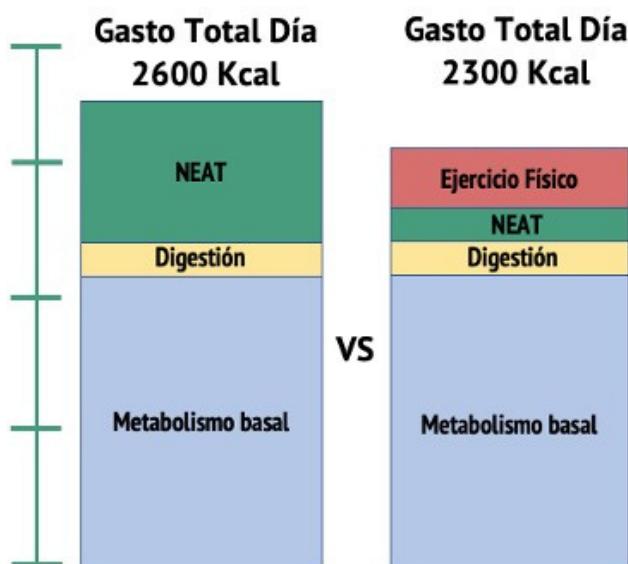
Balance energético negativo: comer (consumir) menos calorías de las que se utilizan (gastan).

Balance energético equilibrado: consumir las mismas calorías que se gastan

Balance energético positivo: consumir más calorías de las que se gastan.

Para gastar calorías es necesaria la actividad física y el ejercicio de calidad. A continuación, te explico cómo.

2. MOVIMIENTO.



El mayor gasto energético se da a través del metabolismo basal, un 50-60%, un 25-30% se realiza a través del NEAT, que es el gasto energético no asociado al ejercicio físico, entendiendo ejercicio físico como sesiones de entrenamiento. Es decir, el NEAT es toda actividad física que realices que no es entrenamiento. El ejercicio físico solamente gastará entre un 10 y un 20% de tu energía, ayuda, claro está, pero ayuda más en el sentido de la calidad que de la cantidad.

Un ejercicio físico pautado por profesionales se convierte en un ejercicio físico inteligente, que te ayudará no solo a gastar energía, sino que además te ayudará a aumentar tu metabolismo basal, gastando más energía cuando no haces actividad física.

Magnífico, ¿no?

HÁBITO CLAVE PARA AUMENTAR EL NEAT: ANDAR 8000 A 10000 PASOS DIARIOS

Te propongo probarte el hábito de dar entre 8 y 10 mil pasos diarios.

Si no te apetece leer y prefieres ver un video donde te explico cómo hacerlo click [aquí](#)

Si eres de l@s que prefieren leer... ¡sigue leyendo!

¿Por qué este hábito?

Verás, hay multitud de razones pero voy a exponerte las tres principales:

La primera de ellas porque enlaza con el hábito de "dormir 8 horas", es que mejora la calidad del sueño y lo prolonga durante la noche. Al caminar, se promueve la producción de melatonina, la hormona del sueño, lo que disminuye el dolor y el estrés.

La segunda razón, que podrás comprobar cuando te pongas en acción, es que ayuda a quemar calorías oxidando grasas para ello, esto significa que el combustible para caminar no es la glucosa sino la grasa. MAGNIFICO.

La tercera de las razones es que despeja la mente, caminar ayuda a pensar con más claridad y a resolver problemas. Esto ya lo sabían en la Grecia clásica, Aristóteles y su escuela iniciaron el peripatos que consistía en andar alrededor de la muralla de Atenas mientras se hablaba sobre temas importantes filosóficos o de cualquier otra índole.

Actualmente la neurociencia refuta esta práctica mediante escáneres cerebrales donde se observa una activación del cortex prefrontal durante el movimiento donde se encuentra también la toma de decisiones.

En esta ocasión me permito una razón y media extra: La razón es que está comprobado científicamente que el andar promueve el afrontar posteriormente mayores desafíos como correr o la práctica de otras actividades más intensas que provocan mayores beneficios. Y la media es que, después del dormir, es el hábito más sencillo de llevar a cabo porque es el segundo que menos fuerza de voluntad exige.

Si tu ya haces entre 8 y 10 mil pasos diarios puedes dejar de leer aquí, espero te haya servido saber los beneficios que tiene para ti el hacerlo.

Si no los haces y quieres probarte este hábito durante este mes, sigue leyendo. Te explico cómo:

- Ponte un límite inferior y otro superior. Puedes proponerte salir a andar entre 30 minutos y una hora. O entre 15 minutos y 45. Elige tus límites. Lo importante es que salgas a andar y te muevas.

- Controla la cantidad de pasos mediante una pulsera de actividad

- **Lleva un compañero@, accountability partner.** Si quedas con alguien para andar es mucho más probable que cumplas. Además podrás hablar y que así sea más entretenido.
- **Audiolibro**, podcast, música favorita. Si no quedas con nadie, puedes llevar entretenimiento adicional en forma digital. Te aconsejo que utilices tu audiolibro, podcast o música favorita solo en el momento en el que vayas a andar. Así asociarás ese momento de andar al disfrute de escuchar tu música, libro o podcast favorito.
- **“Pequeño triunfo”.** Un pequeño triunfo es un pequeño paso que vas a dar para cumplir con tu hábito. Prepara tu ropa antes, deja las zapatillas en lugar bien visible como la puerta de casa
- **Separar la acción de la decisión.** Cuando decidas que vas a hacer algo, justo el momento antes de hacerlo vas a dudar, te vas a decir cosas como “luego lo hago” o “ya mañana”. No caigas en esta trampa de tu cerebro reptiliano. Cuando lo decidiste lo hiciste desde el sentimiento y la razón correcta, cumple con lo decidido y **HAZLO.**

¿Abrumado ante tantas cosas nuevas? Para que te tranquilices y veas que en realidad es muy sencillo te voy a decir qué hacer en 2 pasos, y si no te convencen tampoco, te cuento al final un solo paso que puedes hacer para adaptar esto:

- 1- Crea la magia con los trucos que te he dado en el apartado anterior, es decir elige uno o más trucos para salir a andar a diario. Un ejemplo podría ser (límite inferior-superior, podcast, “pequeño triunfo”)
- 3- Puedes memorizarlo pero te aconsejo que lo escribas y lo tengas en algún sitio visible: Escribe cuándo y qué vas a realizar y llévalo a cabo... separa la decisión de la acción.

Ejemplo:

- 18:00 preparar la ropa(vestirse) y dejar las zapatillas en la puerta de casa y poner a cargar auriculares si fuera necesario
- 18:45 si no lo he elegido ya, elegir el podcast y ponerse las zapatillas
- 19:00 lunes miércoles y viernes salir a andar 15 minutos y 45 minutos
- 20:00 martes y jueves salir a andar entre 15 minutos y 45 minutos

Si después de leer esto te sigue pareciendo difícil o imposible de implementar en tu vida te propongo una sola cosa... de todo lo que has aprendido en este escrito... ¿que podrías hacer a favor de andar más pero llevado a su mínima expresión? ¿Cuál es el más pequeño de los cambios que puedes llevar a cabo para conseguir andar 8000 pasos?

¿Empezamos andando 4000 al dia y después voy subiendo 100 pasos diarios todas las semanas?

¿Andar en dos ventanas diferentes de tiempo? ¿A mediodía y por la noche?

¿Cuándo quede con alguien, dar un paseo mientras nos contamos nuestra vida en lugar de sentarnos en una terraza?

Son cambios muy pequeños que, sostenidos en el tiempo, te darán GRANDÍSIMOS RESULTADOS.

BONUS TRACK!

Si quiere puedes unirte a otras personas en este grupo creado para que podáis compartir experiencias y buscar ayuda en la implementación de este maravilloso hábito.

[PINCHA AQUÍ](#)

SECCIÓN 2

ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

DEJANDO ATRÁS LA MALA ALIMENTACIÓN

¿Qué es llevar una alimentación sana?

Este es un concepto muy amplio y para llevarlo a cabo necesitamos incorporar a nuestra vida **multitud de hábitos**.

Evitar procesados, comer de manera consciente, hidratarse de forma correcta,... podrían ser solo algunos de ellos.

Si, no es fácil. Si fuera fácil lo haría todo el mundo y no es el caso.

Hay que hacer muchas cosas y verlas todas a la vez abruma. Lo entiendo

Pero como sé que tú quieras hacer las cosas bien a partir de ahora te propongo un primer paso que te va a facilitar muchísimo el resto

HÁBITO CLAVE COMER DESPACIO, COMER CONSCIENTE

Te propongo este hábito, como siempre... puedes probártelo o no, como siempre, infórmate y elige

Si no te apetece leer y prefieres ver un video donde te explico cómo hacerlo click [aquí](#)

Si eres de l@s que prefieren leer... ¡sigue leyendo!

Te explico cómo:

Tarda 20 minutos o + en comer: No te lo vas a creer pero comer despacio adelgaza. Te lo explico en el video [aquí](#)

Apaga Tv: La televisión engorda

Siéntate: Tu digestión mejorará y te sentirás menos inflamad@. Para ver otras formas de evitar inflamación entra al video [aquí](#)

Te explico tres cosas más en el video [aquí](#)

¿Qué hacer? En SÓLO 3 pasos,

1- Se consciente de lo que tardas en comer

2- Prueba las estrategias

3- Crea la magia con los trucos que te he dado en el apartado anterior y ¡recuérdalos!

Si quieres ver el proceso completo en vídeo clicka [aquí](#)

¿Por qué este hábito?

Cuatro razones:

La primera razón es porque vivimos en el pasado y en el futuro y el momento de comer puede ser el mejor momento para estar en el presente.

La segunda razón es porque comer despacio adelgaza, te lo explico detalladamente [aquí](#)

La tercera y la cuarta te las explico [aquí](#)...

Puedes ver el video entero pinchando [aquí](#)

HABITO COMIDA REAL NO PROCESADOS

Te propongo este hábito, como siempre... puedes probártelo o no, como siempre, infórmate y elige. Ten en cuenta que lo que aquí se muestra son tablas estándar. Aplica bajo tu responsabilidad.

Si no te apetece leer y prefieres ver un video donde te explico cómo hacerlo, haz click [aqui](#)

Si eres de l@s que prefieren leer... ¡sigue leyendo!

ANTES DE COMENZAR... ACLARAMOS:

DIETA MEDITARRÁNEA

Más que una dieta, un estilo de vida. La dieta tradicional de los países mediterráneos no solo se compone de alimentos, sino también de una forma de cocinarlos y de comerlos.

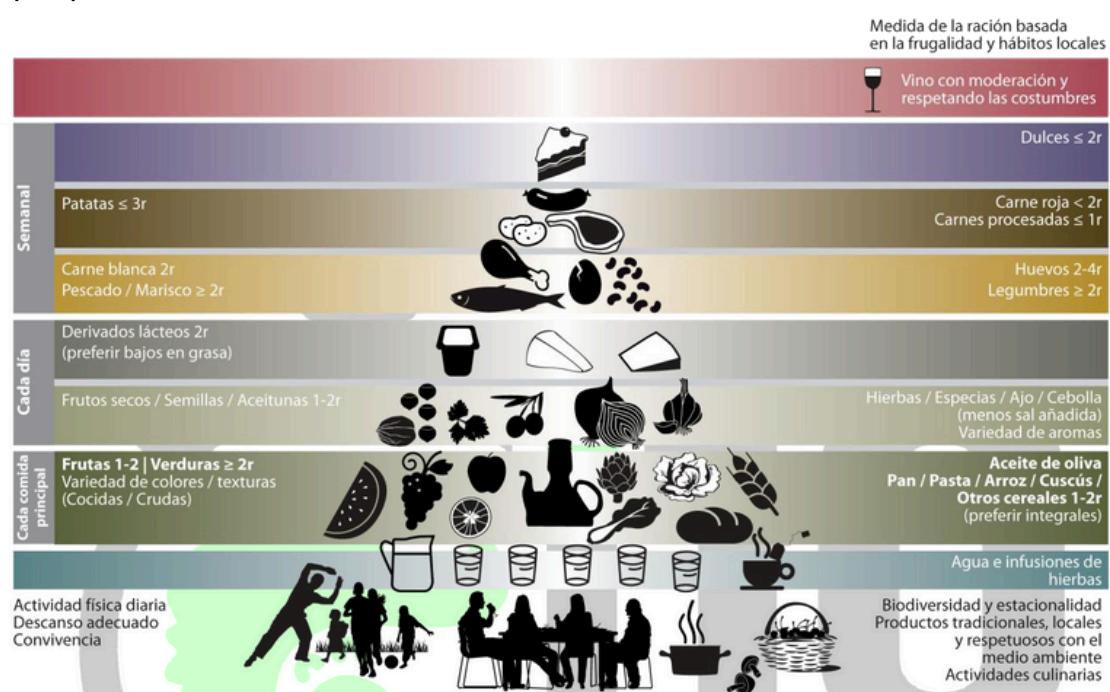
En esta pirámide de la fundación dieta mediterránea podemos observar en qué consiste.

En la base de la pirámide está lo más importante, actividad física diaria, descanso adecuado y convivencia, entendida la convivencia como esas tertulias de sobremesa que ayudan a tomarse la comida con calma, como un placer, como algo que merece atención y tiempo. Sé que de tiempo no vas sobrado, pero hay que intentar disfrutar todo lo que se pueda en el tiempo que tenemos.

Después de la sobremesa, te recomiendo un paseo de 15 minutos para favorecer la digestión.

Sobre el agua e infusiones te recomiendo el café solo o con una gota de leche, o el té verde, el verde es el que mayor cantidad de antioxidantes tiene respecto a la teína que contiene. El siguiente escalón difiere con mi opinión, no creo que haya que tomar cereales o derivados en cada comida, no lo creo por la razón de que los cereales son hidratos de carbono que es el macronutriente que mayor energía es capaz de ofrecer a nuestro organismo.

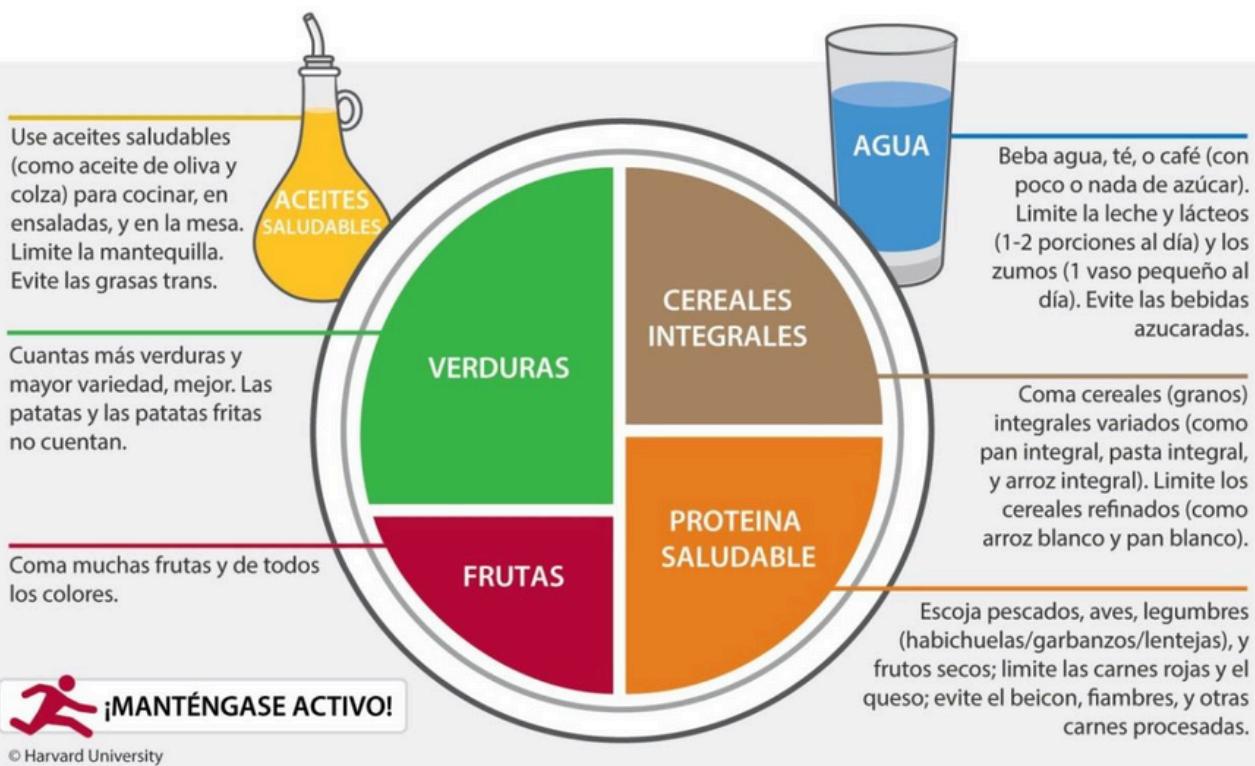
Tradicionalmente, los trabajos en los países mediterráneos tenían mucho que ver con grandes esfuerzos físicos, agricultura y ganadería son oficios muy exigentes a este nivel. Es por eso por lo que el cereal y sus derivados constituyen la base de dicha alimentación. Esto choca de frente con el estilo de vida que se lleva actualmente, pues los oficios en la actualidad exigen estar sentado o de pie parado entre 6 u 8 horas al día.



PLATO HARVARD

Los tiempos han cambiado y la Dieta Mediterránea debe actualizarse. La mejor actualización posible la ha realizado la escuela de Harvard de Medicina. Si no te apetece leer mucho, te lo resumo en una frase: disminuir la cantidad de hidratos de carbono y aumentar su calidad. Te enlazo aquí su [página web](#) por si quieres echarle un vistazo para crear tus platos, aunque si no tienes tiempo para ponerte a crear, en la tabla de alimentación saludable, te dejo unos platos pensados en base a la dieta mediterránea y el plato Harvard. ([TABLA DE ALIMENTACIÓN](#))

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



COMIDA REAL / PROCESADO

COMIDA REAL – 10 EJEMPLOS

1. Manzana
2. Brócoli
3. Huevos
4. Lentejas
5. Arroz integral
6. Pollo fresco
7. Pescado (no empanado)
8. Aguacate
9. Nueces y semillas (sin sal ni azúcar)
10. Aceite de oliva virgen extra

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS – 10 EJEMPLOS

1. Refrescos o bebidas azucaradas
2. Snacks de paquete (papas fritas, cheetos, etc.)
3. Galletas industriales
4. Pan de molde blanco comercial
5. Cereales azucarados para desayuno
6. Salchichas o embutidos industriales
7. Comida rápida (hamburguesas, nuggets)
8. Pizzas congeladas
9. Postres lácteos saborizados (tipo petit suisse, yogures azucarados)
10. Barritas de cereal comerciales



DIFERENCIAS ENTRE COMIDA REAL Y PROCESADOS

Característica	Comida Real	Alimentos Procesados
Origen	Natural, mínima intervención humana	Altamente industrializados
Ingredientes	1 solo ingrediente o pocos	Muchos ingredientes, incluidos aditivos
Valor nutricional	Alto, denso en nutrientes	Bajo en nutrientes, alto en calorías vacías
Ejemplos de procesos	Lavado, cocción, congelado	Refinado, hidrogenado, con conservantes
Efecto en la salud	Promueve la salud	Asociado con obesidad, diabetes, etc.

Una vez que hemos aclarado los términos comida real/procesados

¿POR QUÉ COMER COMIDA REAL?

INFLAMACIÓN: Esta alimentación hará que te notes menos pesad@ y que tu perímetro de cintura disminuya.

PANDEMIA DEL SIGLO XXI: Esta alimentación prevendrá síndrome metabólico. Hiporetrigliceridemia, hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, hipertensión, etc.

QUÍMICOS /CONSERVANTES/ESTABILIZANTES/ ETC: Al no llevar nada de esto mantendrás los químicos lejos de tu organismo.

¿CÓMO?

1- SEGUIR LA TABLA DE ALIMENTACIÓN PROPORCIONADA COMO GUÍA NO COMO MANTRA O ESCRITURA SAGRADA. SOBRE TODO ENTENDER DE QUE SE TRATA

2-AÑADIR AL CALENDARIO UN DIA A LA SEMANA PARA IR A COMPRAR LOS ALIMENTOS QUE VIENEN EN EL PLAN SEMANAL (ORGANIZACIÓN DEL SUMINISTRO)

Se puede comprar en un supermercado Online y guardar la lista de la compra, así puedes comprarla cada vez que la necesites. Solo invertirás tiempo en crearla una sola vez.

Si vas al supermercado no compres nada que no venga en la lista. Evita ir con hambre al super para no comprar tentaciones.

Si no sabes que cantidades comprar puedes usar una i.a proporcionarle el documento y que saque las cantidades para una persona de tu peso, sexo y edad.

3 AÑADIR AL CALENDARIO UN DIA PARA COCINAR (O DOS) (ORGANIZACIÓN DE LA COCINA)

Para más trucos para ganar tiempo comiendo bien mira el video [aquí](#)

¿QUÉ HACER PASO A PASO?

1- SACA LA LISTA DE LA COMPRA ¿I.A? ¿NUTRI? ¿TU MISM@?

2- ORGANIZATE!! UTILIZA EL GOOGLE CALENDAR O CUALQUIER ADMINISTRADOR DE TAREAS O AGENDA MANUAL Y HAZ UN HUECO (SIEMPRE EL MISMO DIA) PARA IR A COMPRAR O HACER EL PEDIDO ONLINE. DALE LA IMPORTANCIA QUE MERECE.

3- ORGANIZA DE NUEVO!! QUE DIA VAS A COCINAR? VAS A COCINAR UN DIA LOS ALIMENTOS QUE PUEDES CONGELAR Y OTRO LOS FRESCOS? DEJARÁS PARTE DE LOS FRESCOS SIN HACER PARA HACERLOS EN EL MOMENTO?

¿TE PARECE DEMASIADO PARA TI?

¿QUE PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDES HACER?

¿PUEDES AUMENTAR LA CANTIDAD DE VERDURAS?

¿PUEDES AUMENTAR LA CANTIDAD DE FRUTAS?

¿PUEDES DISMINUIR LA CANTIDAD DE PROCESADOS?

Recuerda que quien sabe muchas cosas pero no las aplica se convierte en una "biblioteca frustrada". De qué sirve saber muchas cosas si ese conocimiento no se aplica.

¡Ponte en marcha ya!

SECCIÓN 3 DESCANSO SUFFICIENTE (PIRÁMIDE DE ORO DE LA VIDA SANA) DEJANDO ATRÁS LAS NOCHES EN VELA

HÁBITO CLAVE PARA DESCANSAR. HÁBITO DORMIR OCHO HORAS

Si no te apetece leer y prefieres ver un video donde te explico cómo hacerlo click [aquí](#)

Si eres de l@s que prefieren leer... ¡sigue leyendo!

¿Por qué este hábito?

Verás, hay multitud de razones para proponerte el hábito de descansar 8 horas pero voy a exponerte las tres principales:

La primera es que cuando duermes entre 7 y 8 horas le das tiempo a la hormona del crecimiento a salir al torrente sanguíneo y haga su trabajo. La hormona del crecimiento hace un trabajo muy interesante para ti y es que es capaz de reparar las células dañadas (algunos la llaman la hormona de la juventud) y por otro lado es capaz de quitar grasa, sí, estás leyendo bien, puedes potenciar la pérdida de grasa mientras duermes.

La segunda razón es porque gracias a dormir entre 7 y 8 horas vas a disponer de muchísima más energía el resto del día. Así podrás realizar tu trabajo y todavía te quedará fuelle para poder disfrutar de tu hobby favorito, hacer deporte y/o disfrutar de tu familia y amigos. Brutal.

La tercera razón es que es el hábito más fácil de implementar y mantener, pues dormir más requiere muy poca fuerza de voluntad. Quiero que empieces bien la temporada cumpliendo lo que te propones.

Si tu ya duermes 8 horas puedes dejar de leer aquí, espero te haya servido saber los beneficios que tiene para ti el hacerlo.

Si no las duermes y quieres probarte este hábito durante este mes, sigue leyendo. Te explico cómo:

- Sabiendo la hora a la que tienes que salir de la cama programa una alarma que te indique cuando de es acostarte para poder dormir las 7-8 horas necesarias.

- Utiliza algunos de los "trucos" que te expongo a continuación (lo que mejor vaya con tu día a día):
- **FUERA PANTALLAS. APAGÓN DIGITAL.** Media hora o una hora antes de ir a la cama debes de haber dejado de ver la T.V, haber apagado la Tablet o el móvil. Las fuentes de luz intensas hacen que nuestro sistema nervioso se estimule y tardemos más en relajarnos y tranquilizarnos. Las discotecas, pubs, etc. llevan utilizando este truco, pero en el sentido contrario, desde que existen.

- **HORA DE LA CENA.** Si cenas muy tarde, poco antes de ir a dormir, descansarás mal por tener el estómago lleno. Si cenas muy pronto sentirás el estómago vacío y te costará conciliar el sueño. Mi consejo: cena entre una y dos horas antes de ir a la cama.

- **LEER.** Leer, pero en formato analógico, lo que se conoce como un libro, puede ser un atractivo de la atención ideal para llevártelo a la cama. Si lees en móvil o Tablet, contravienes el punto anterior. Mientras estás pendiente de lo que lees, no piensas en cosas que pueden desconectarte de tu descanso, como por ejemplo lo que tienes que hacer al día siguiente o cualquier otra cosa que te preocupe. Utiliza para leer una luz no demasiado intensa.

- **LA REGLA GREMLINS.** No sé si has visto esta famosa película de los 80, si no es así te aconsejo que la veas. Se trata de unas criaturas que, si les das de comer después de las doce de la noche, se vuelven malas. Vamos a aplicar la misma regla para ti, pero con bebidas estimulantes. Nunca bebas café, té, etc. más tarde de las 17:00. Esto evitara que la sustancia estimulante afecte a tu descanso.

- **RELAJACIÓN.** Lo más aconsejable es un baño o ducha caliente antes de ir a la cama. Si no tienes tiempo para ello y tienes problemas para conciliar el sueño, te aconsejo un método de relajación muy efectivo y que está muy contrastado por la literatura científica. El método autógeno de Schultz. Te dejo el enlace [aquí](#) para que aprendas sobre él

Aquí otro enlace a youtube para que te guíe la sesión de relajación [Texto](#)

HAZ DEPORTE. El cortisol provocado por el estrés del día a día es el enemigo número uno de la melatonina y por lo tanto del descanso. El deporte ayuda a combatir el cortisol y te felicito pues este hábito ya lo tienes adquirido pues haces deporte en i10, si piensas que no haces suficiente deporte prueba a aumentar los días de entrenamiento en sala o por tu cuenta a través de nuestra app. Si no sabes como hacerlo para implementar más días, habla con tu entrenador/a.

- **ALIMENTOS RICOS EN TRÍPTÓFANO.** El triptófano es un aminoácido precursor de la melatonina (hormona del sueño). Te dejo [aquí](#) una lista de alimentos ricos en triptófano de la Clínica Universidad de Navarra

Y ahora tal vez te encuentres algo abrumado ante tantas cosas nuevas, para que te tranquilices y veas que en realidad es muy sencillo te voy a decir qué hacer en 3 pasos, y si no te convencen tampoco, te cuento al final un solo paso que puedes hacer para adaptar esto:

1- Mira el video entero [AQUÍ](#)

2- Crea la magia con los trucos que te he dado en el apartado anterior, es decir elige uno o más trucos para realizarlos antes de ir a la cama. Un ejemplo podría ser (cenar, apagón digital, leer)

3- Puedes memorizarlo pero te aconsejo que lo escribas y lo tengas en algún sitio visible:
Escribe cuándo y qué vas a realizar y llévalo a cabo... sin excusas.

Ejemplo:

21:00 Cena

21:30 Apagón digital

22:00 Aseo

22:30 lectura con luz tenue

23:00 Dormir.

Si después de leer esto te sigue pareciendo difícil o imposible de implementar en tu vida te propongo una sola cosa... de todo lo que has aprendido en este escrito...

¿que podrías hacer a favor de dormir un poco mas llevado a su mínima expresión?

¿Cuál es el más pequeño de los cambios que puedes llevar a cabo para conseguir dormir 7-8 horas?

¿Podrías irte a la cama 15 minutos antes?

¿Cenar 10 minutos antes?

¿Comer unas pipas de calabaza?

Son cambios muy pequeños que, sostenidos en el tiempo, te darán GRANDÍSIMOS RESULTADOS.

BONUS TRACK!

Si quiere puedes unirte con otras personas en [este grupo](#) creado para que podáis compartir experiencias y buscar ayuda en la implementación de este maravilloso hábito.



SECCIÓN 4 CONSTANCIA, ESFUERZO, VOLUNTAD DE CAMBIO)

DEJANDO ATRÁS LA DESMOTIVACIÓN

Ven a esta sección cuando las fuerzas flaqueen y lee los diez puntos de nuevo. La palabra motivación viene del latín motus, movimiento. El movimiento sale de uno mismo, nadie puede moverte, al menos por un largo periodo de tiempo. Espero que este texto te dé el primer empujón y ya no pares nunca. Y si no es así, vuelve a leerlo.

1. **Cuando pierdas “el camino”**, no tardes en volver a él. Todo el mundo se para a descansar, se desvía del mismo, se tropieza, se cae. El camino es así, no está exento de dificultades, de obstáculos. En esta ebook te he explicado cómo será el camino, muchos de los obstáculos que te vas a encontrar, también te explico cómo sortearlos. Una vez que comiences a andarlo te surgirán dudas, te tropezarás, te perderás, no te preocupes, mantén la calma y recuerda por qué empezaste, vuelve a él.
2. Todo el mundo falla, pero solo los que, cuando caen, se levantan y vuelven a intentarlo, son los que alcanzan el éxito en lo que se proponen.
3. **Visualiza** cómo estarás en unos años si llevas unos hábitos de vida saludable o si no. Este [vídeo](#) puede ayudarte.
4. Cuando lleves un tiempo con los hábitos adquiridos, por ejemplo, un mes, recuerda cómo te sentías antes y cómo te sientes ahora. **Mira hacia atrás y observa todo lo que has conseguido.**
5. **Respice post te! Hominem te esse memento!** "¡Mira tras de ti! Recuerda que eres un hombre", y no un dios, le decía siempre un siervo a su general cuando desfilaba por las calles de Roma tras un triunfo. Se hacía con el fin de que el general no incurriese en la soberbia creyéndose algo más de lo que era, un ser humano. Que estés realizando todo lo aprendido en este libro no significa que no caigas en errores en un futuro. Eres humano.
6. **Si vis pacem para bellum.** ("Si quieres la paz, prepara la guerra"). Encadenando con el punto anterior te pido que, si todo te parece fácil y en calma, prepárate para cuando lleguen las dificultades. Si me permites, no solo para el propósito que nos ocupa, para todo en la vida.

7. **Música.** Encuentra esa lista de reproducción que te encante y te ponga en acción. Que estés deseando oírla. Pero solo escúchala cuando estés realizando hábitos saludables, ya sea alimentación sana, ejercicio o actividad física. Conozco a una persona que se pone audiolibros cuando hace deporte. Cualquier cosa que te guste escuchar vale, sobre todo si estás deseando escucharlo. Inconscientemente asociarás el placer de escuchar al hábito de vida saludable, no lo digo yo, lo dijo Skinner hace más de 100 años en su teoría del conductismo, a día de hoy nadie ha sido capaz de desmentirlo.
8. **Noscete ipsum.** Conócete a ti mismo, con sinceridad, sin tapujos, explora lo que funciona para ti de lo que teuento. Entiende tu motivación, pregúntate para qué quieras este cambio. Y si lo quieres de verdad, lo quieres con pasión, no habrá fuerza en este Universo que te impida alcanzarlo.
9. **Reflexiona y esfuérzate.** Si estás como estás, es responsabilidad tuya. Si no te gusta lo que te pasa, en tus manos está el cambio. El universo no conspira contra ti, no te voy a explicar lo que le puedes importar al universo. Eres una gota en el océano, un grano de arena en el desierto. Otra cosa diferente es que lo que piensas, lo atraes. Claro que sí. Esto ocurre. Por eso, piensa que lo vas a conseguir, que estás haciendo todo lo posible, desde la sinceridad. No te mientas. Si no llega el cambio que necesitas, reflexiona qué es lo que puedes mejorar, qué puedes hacer. Si cargas la responsabilidad en ti, puedes solucionarlo. Si cargas la responsabilidad en cualquier circunstancia, ente, persona externa, ya no depende de ti y no puedes solucionarlo. ¡Esfuérzate! Esfuérzate hasta que ya no te haga falta esforzarte porque te saldrá solo.
- 10. DISFRUTA.** Disfruta del camino. Disfruta del cambio. Hazlo con pasión, hazlo con amor.
- Como dijo Steve Jobs en el [discurso de graduación de la universidad de Stanford](#). Stay Hungry, Stay Foolish
- ¡¡BONUS!!*
- PARA SEGUIR IGUAL ELIGE LA PILDORA AZUL. Nadie se enterará, solo tú.**
- Para conocer la verdad, seguir formándote e informándote, elige la píldora roja. Es un viaje sin retorno. Una vez comiences a aprender no habrá vuelta atrás. Toca la píldora Roja y te llevará a nuestra COMUNIDAD de manera gratuita.**
- ÁRMATE PARA TRANSFORMAR TU VIDA.**



Registro semanal

DE HÁBITOS PERSONALES

ALIMENTACIÓN SANA

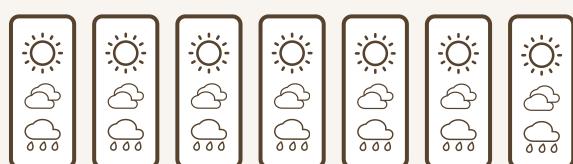
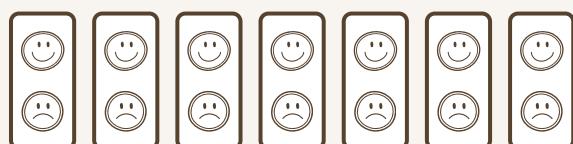
EJERCICIO FÍSICO

8 HORAS DE DESCANSO

8 A 10 MIL PASOS

MI HUMOR DEL DÍA:

EL CLIMA DE HOY:

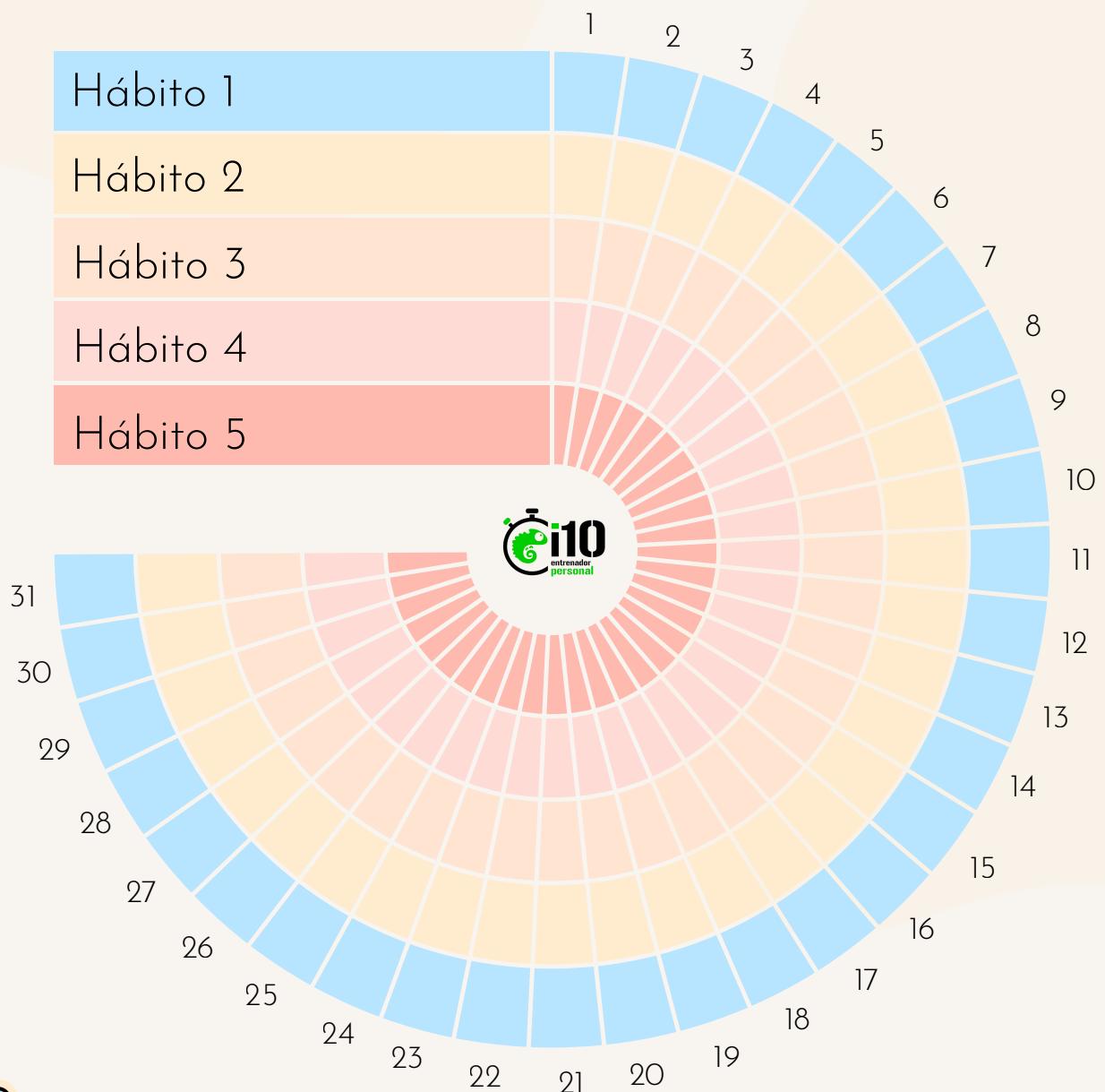


Reflexiones personales de esta semana:

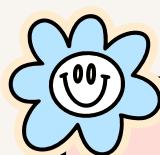
.....

Mis Hábitos

MES: -----



NOTAS:



REGISTRO DE HÁBITOS ANUAL

Hábito: _____ **Meta:** _____

Recompensa: _____

ENERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MARZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JULIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AGOSTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

COMIENZA

el cambio



**LAS PERSONAS NO DECIDEN SUS FUTUROS, DECIDEN SUS HÁBITOS Y
SUS HÁBITOS DECIDEN SU FUTURO POR ELLOS.**

(F.M ALEXANDER)

CONTACT US

