

INFORME ESPECIAL

Quiero Adoptar Hábitos Más Saludables



El presente es un informe especial para los seguidores de la página de Facebook de [El Halcón De La Salud](#), ¡y eres bienvenido de compartirlo con quien quieras!

UNA NOTA IMPORTANTE: Este **NO** es un documento científico, técnico, específico y aburrido. Es, en cambio, una introducción básica, que cualquier persona podrá comprender a la perfección.

Si buscas información detallada, datos estrictos y demás, sólo escríbeme y házmelo saber, para que puedas hallar la información que necesitas.

De lo contrario, por favor ten en cuenta que esta información es un vistazo general sobre cómo crear hábitos más sanos, hacer pequeños ajustes a tus actividades diarias, y cómo prestar atención a los detalles que te alejen del estrés, de las tensiones y de la mala salud tanto como sea posible.

¡Estoy seguro que este informe especial te ayudará mucho!

Que lo disfrutes,

El Halcón De La Salud





¿Alguna vez has tenido uno de esos días en los que las cosas simplemente no parecen estar del todo bien?

No hay una amenaza inminente, no hay una enfermedad seria, no hay un enorme problema en el trabajo o en casa... sin embargo, es como si no pudieras disfrutar a pleno de la vida a tu alrededor, al menos no tanto como quisieras hacerlo.

No desesperes, **hay modos simples de cambiarlo todo**, para que vuelvas a experimentar la vida diaria con mucha más emoción y plenitud.

Y si piensas que debes “ceder todas tus posesiones materiales”, “unirte a este o aquél culto espiritual”, o siquiera si piensas que debes pasar horas y horas con tu cuerpo convertido en un pretzel, intentando llegar al Nirvana en cuestión de minutos... pues me alegra decirte que hay acciones muchísimo más simples para alcanzar tu objetivo.

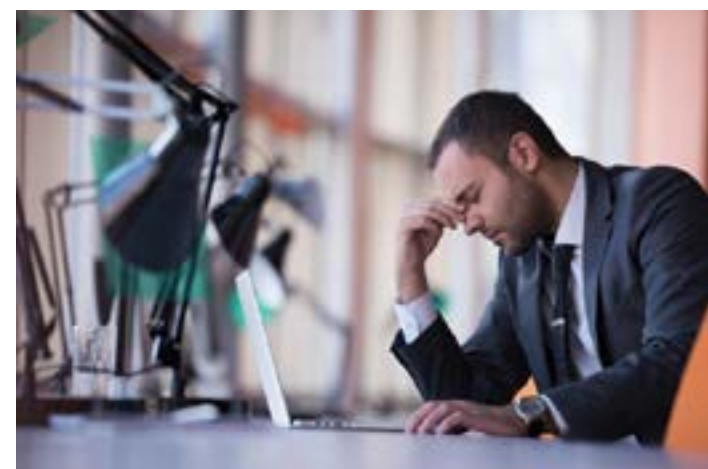
De hecho, creo que el mejor y más certero camino hacia el bienestar y el disfrute de la vida comienza por hacer pequeñísimos ajustes a tu vida actual.

La búsqueda de la felicidad no debe interponerse con el cumplimiento de tus obligaciones, ni debe impedir tu vida social actual. Puedes hacer todo lo que quieras, **prestando un poco más de atención a la manera en la que lo haces.**

Permíteme explicarlo mejor...

Ahora, quizás este no sea tu caso específico, sólo sígueme por un momento para permitirme brindar un ejemplo real.

Supongamos que cada viernes por la noche te reúnes con tus amigos. La mecánica suele ser similar: llegas a casa con el cansancio de un día de trabajo o de cumplir con tus obligaciones, ves que a tu alrededor hay desorden y un poco del caos cotidiano de los hogares, pero decides ignorarlo e ir a tomar un baño para prepararte para la noche.



Sales del agua caliente y raspas tu piel con una toalla poco absorbente, pues no tienes presupuesto para comprar una nueva (aunque no lo necesitarías: podrías añadir vinagre blanco de alcohol al ciclo de enjuague para dejarla más suave... *ese es el primer tip simple de este informe*).

Vas a tu recámara con un poco de mal humor, y la ropa que habías pensado vestir no te sienta del todo bien. Pero te vistes y sales a encontrarte con tus amigos de todos modos.

Llegan al mismo bar de siempre, y pides una hamburguesa con patatas fritas y una cerveza. O quizás eliges una pizza y un refresco. O una canasta de frituras y un cóctel colorido, para intentar alegrar tu día.



La noche sigue, te diviertes tanto como puedes, y regresas a casa ya de madrugada. Te vas a dormir y sólo parecieras girar en la cama.

Al fin concilias el sueño y, cuando abres los ojos, es sólo porque la alarma está gritándote desde la mesa de noche. Sales de la cama con molestia, dolor de espalda, sin haber despertado del todo, y comienzas un nuevo día con menos energías de las que tenías al despertar ayer.

¿Algo de esto te suena familiar?



Este es el escenario que más noto cuando nuevas personas llegan a mí, para consultarme cómo pueden “sentirse mejor”.

Normalmente, sus pedidos son en la forma de

“Oye Mike, ¿qué ejercicio puedo hacer para tener más energías?”,

o tal vez es algo como

*“Mike, necesito una rutina fácil, que pueda hacer en pocos minutos –no tengo demasiado tiempo libre- **para que ya no me cueste salir de la cama por la mañana**”.*

Ahora, tú ya me conoces: adoro los ejercicios, me encantan mis rutinas, disfruto de probar entrenamientos nuevos, y de recomendárselos a tantas personas como me los pidan.

Sin embargo...

No siempre se trata de hacer ejercicios. ¡A veces es tan simple como realizar pequeños ajustes a cada acción de tu vida cotidiana!

Y no te preocupes: no tendrás que dejar de asistir a eventos sociales, ni ir a dormir a las 8 PM cada noche. ¡Ni siquiera tendrás que dejar de beber tu cerveza favorita si es lo que escoges hacer, como lo explico [en este artículo de aquí!](#)

Pero sí tendrás que hacer pequeños compromisos cada día... eso es: si quieres volver a disfrutar de la vida como lo hacías en la infancia, si buscas salir de la cama de un salto cada mañana, y si te interesa sentirte como hace años no te habías sentido.

¿Quieres en verdad crear hábitos saludables y mejorar tu vida cotidiana, sin hacer cambios drásticos?

Si es así, sigue leyendo...



Cómo Crear Hábitos Saludables En Mi Estilo De Vida

Numerosos estudios sustentan la idea de que un “hábito” en sí se logra realizando una misma acción o conducta de forma cotidiana, regular, y **a lo largo de un período no menor a los 21 días.**

Sin embargo no sólo se trata de hacer el mismo acto día tras día – antes tenemos que ir al inicio exacto: la decisión.



Si no tomas la firme decisión, desde tu corazón, de crear este nuevo hábito, de vencer el mal hábito viejo, o de hacer cambios en tu vida, lo cierto es que es altamente probable que no logres alcanzar tu objetivo. No necesitas obligarte a regañadientes a hacer un acto, sino tomar la decisión de hacerlo, a tu propio estilo y ritmo.

Y después, **debes tener un plan.** Así es: la buena intención y la decisión consciente de realizar el cambio también pueden fallar si no tienes un plan detallado de cómo lo lograrás.

Tener un plan te permite muchas cosas simultáneamente:

- ✓ Primero, te hace más fácil adoptar el buen hábito en tu vida cotidiana, pues no haces un cambio drástico ni una acción de enormes proporciones.
- ✓ Segundo, vas dando “pasitos de bebé” hasta lograrlo, de modo que el paso de un nivel al siguiente se hará casi imperceptible.
- ✓ Tercero, al hacer leves modificaciones (mejoras, ajustes) a tus nuevas acciones cotidianas, tu mente se sentirá estimulada en lugar de aburrida por la repetición de la simple acción.

¡Será un desafío apremiante que mantendrá tus sentidos bien encendidos!

Por ejemplo, digamos que tu meta es mejorar tu salud bucal.

Actualmente cepillas tus dientes a desgano luego del desayuno por la mañana, y por la noche antes de ir a dormir... y a veces incluso lo olvidas por completo (no te sientas demasiado mal: no eres la única persona a quien le ocurre eso).



Tienes dos caminos:

1) Obligarte aún a mayor desgano a cepillar tus dientes después de cada comida, y sumar enjuagues bucales e hilo dental, todo de pronto de un modo apabullante que sólo te llevará a decir “hoy no haré lo del hilo” en cuestión de días...

O...

2) Crear un plan, en el que empieces por asegurarte de ir sumando un paso tras otro, un día tras otro, hasta que lo hagas todo sin siquiera pensarlo.

hmmmm... ¿Eso te suena tan simple como utópico?

Pues mira el detalle de este plan:

a. Días 1 a 3: Cepilla tus dientes por la mañana y por la noche, sin excepciones. Para recordarlo, pon un cartelito adherido al espejo del sanitario, y tal vez otro en la mesita de noche.

b. Días 4 a 6: Agrega un enjuague bucal luego del cepillado de la noche. Coloca otra nota adhesiva para recordarlo, y deja la botella del enjuague bucal junto al cepillo dental para que recordarlo sea aún más simple.

c. Días 7 a 9: Suma el enjuague bucal al cepillado de la mañana. Nuevamente: modifica las notitas si lo necesitas (a estas alturas, tan sólo con tener la botella del enjuague bucal junto a tu cepillo dental será suficiente).

d. Días 10 a 12: Suma el uso de hilo dental luego del cepillado y el enjuague de la noche. Otra vez: coloca el hilo dental junto a la botella de enjuague y al cepillo dental para que te ayude a recordarlo.

e. Días 13 a 15: Esta vez sumas el uso del hilo dental también por la mañana.

En sólo dos semanas
has creado un muy saludable
hábito de higiene dental.



Pero no te detengas allí:

f. Días 15 en adelante: El siguiente paso es sumar el cepillado luego de cada comida. Puedes hacer los tres pasos sucesivos como antes (primero el cepillado, luego el enjuague, luego el hilo dental), o puedes hacer los tres pasos en simultáneo. Pero ten en cuenta que, aunque te lleve más tiempo, al hacer estos tres pasos uno a la vez con dos días de separación para acostumbrarte a ellos, no sólo ayudarás a asentar aún más el nuevo hábito, sino que también mantendrás tu mente desafiada, recordando qué es lo que debes hacer cada día. Un poco de ejercicio para tu cerebro.

Ya que has dado pequeños pasos, los cambios han sido mucho más simples, más fáciles de alcanzar, y no habrán sido una tarea titánica en tu vida sino un acto estimulante.



¿Y cómo pudiste lograrlo?

Simple: **tomando una decisión firme, y creando un plan de acción.**

Y ahora, el camino inverso.

Esa es mi sugerencia para formar buenos hábitos en tu vida pero, **¿cómo puedes hacer para eliminar los malos hábitos existentes de tu vida?**

Algunas personas tienen la determinación y la restricción suficientes para abandonar un mal hábito de la noche a la mañana. Otros logran hacerlo sólo por unos días, y luego lo retoman en cuanto la vida se hace complicada.

Por eso, también para vencer los malos hábitos yo recomiendo **tomar la decisión firme, y luego crear un plan de acción.**

Creo que el truco es ir paso a paso. Siempre digo que la calve del éxito es **“un poco más cada día”** – aunque, en este caso, sería **“un poco MENOS cada día”**.



Digamos que quieres mejorar tu alimentación, esa es tu meta, el buen hábito a lograr. Pero, ya sea antes de, o en conjunto con la incorporación de alimentos orgánicos y limpios a tu vida, o la adopción de una dieta y estilo de alimentación coherentes con tu naturaleza humana, necesitas abandonar los malos hábitos alimenticios, como pueden ser el desorden de las comidas o, más habitualmente: el abandono de los alimentos insalubres.

Sólo por citar un ejemplo, digamos que acostumbras beber una soda y una bolsa de frituras por la noche, antes de ir a dormir, mientras ves la TV. Ese es un muy mal hábito alimenticio, y puedes vencerlo fácilmente:



1) Toma la firme decisión de que quieres sólo lo mejor para tu cuerpo. Decide con certeza que **eres tú quien decide abandonar los refrescos y las frituras**, y no que “ya no puedes comerlas”. ¡Tú tienes el control aquí!

2) Crea tu plan de acción. Esto dependerá de tu propio criterio, pero puede incluir reemplazar las frituras por alimentos más sanos (como frutas frescas o semillas), o bien tomar el abordaje de la reducción, en el que si empiezas hoy comiendo una bolsa de 100 gramos de frituras cada noche, mañana comerás sólo media bolsa, luego un cuarto de bolsa, y luego hacer el reemplazo por el alimento saludable, sólo si así lo eliges.

En lo que respecta al refresco, quizás el mejor abordaje sea reemplazar directamente por algo saludable. Puedes beber agua sola o con frutas frescas, un té herbal delicioso y saludable, o también puedo recomendarte [estas recetas de alternativas para hacer sodas en casa](#), ¡llenas de salud!



Puedes aplicar estos dos mecanismos a virtualmente cualquier mal hábito que quieras eliminar de tu vida. **Primero, tomar la decisión, y segundo, crear un plan de acción** que sea realista, alcanzable, y que te permita ir haciendo pequeños avances de manera constante.

¿Quieres dejar de fumar? Prueba con reducir un cigarrillo cada día. Si hoy fumas 20 cigarrillos, mañana fuma 19, el día siguiente 18, y así lograrás vencer este mal hábito que está quitándole años a tu vida.

¿Quieres dejar de ser tan sedentario? Pasos de bebé: hoy sal a caminar por 5 minutos, luego camina por 7 minutos, después por 10. Cuando este hábito saludable ya sea parte de tu naturaleza, suma el siguiente ejercicio que hayas elegido.

¿Quieres comer más limpio? Elimina los alimentos insalubres y comienza a agregar otros más sanos, por ejemplo, comenzando por consumir al menos una ensalada y una pieza de fruta cada día, en reemplazo de los panificados, las botanas y otros que sueles comer cada día.

>>> [Te recomiendo este libro](#) para encontrar inspiración de recetas y bocadillos saludables, nutritivos, y fáciles de preparar (es el que yo mismo uso).



¿Pasas demasiado tiempo en las redes sociales, y quieres recuperar tu productividad? Toma la decisión de pasar cinco minutos menos cada día en las redes, ya sea reemplazándolos por trabajo o bien por lectura o búsqueda de información para tu trabajo.

¿Quieres tener más movilidad y flexibilidad? Comienza por hacer 30 minutos de Yoga en casa, siguiendo un video instructivo que puedas ir siguiendo desde tu TV o tu Smartphone, por no menos de un mes, hasta que cada movimiento te resulte absolutamente sencillo de realizar, antes de pasar al siguiente nivel de intensidad o a la siguiente actividad.



Seguro ya entiendes cómo funciona.



¿Y qué más puedo hacer para lograr una vida más saludable y disfrutable?

¡Hay mucho por hacer!



Sí

Quizás el factor más importante para la creación de los hábitos saludables es comenzar por tomar la decisión firme, a voluntad, y a conciencia (y luego, crear el plan de acción).

Pero también hay otros componentes con enorme peso para la transformación de tu vida diría hacia algo mucho más placentero y pleno.

La **reducción del estrés** es uno de estos componentes, que puedes lograr aplicando técnicas de lo más diversas, como Yoga, meditación, respiración profunda, o la realización de actividades que te den placer:

- cocinar increíbles [comidas saludables que te llenen de energías](#),
- hacer [rutinas de ejercicios divertidas y efectivas](#) para llenar tu cuerpo de salud y fortaleza,
- interactuar en [eventos o grupos sociales](#) con personas con quienes compartas la búsqueda de una vida más plena,
- pintar,
- esculpir,
- bailar,
- cantar
- ¡hacer lo que sea que te ayude a sentirte de maravillas!

El placer físico y emocional crea un caudal de salud en nuestro cuerpo, ayudando a reducir las hormonas del estrés y a aumentar las hormonas de la felicidad. Te ayudará a liberar la mente de emociones negativas, y hasta fomentará tu atención, tu memoria y tu productividad, creando senderos en tu funcionamiento cerebral tendientes al enfoque en la actividad de un momento específico.

¡Podría decirte que no creo que haya perjuicio alguno en pasar siquiera 30 minutos al día haciendo algo que te de placer!



¿Recuerdas el ejemplo del inicio de este informe, de la persona que llega a casa y se prepara para salir por la noche con sus amigos?

Imagina qué tan diferente sería esa historia:



- si esa persona hubiera tenido **un día de trabajo más enfocado y productivo**, pues le ha dado a su cuerpo los alimentos y la actividad física simple que lo llenen de energías;

- si mantuviera su casa limpia y ordenada, que hace que **el volver a casa se sienta delicioso** – después de todo, ¡esa también puede ser una actividad física genial!



- si, por su mejor alimentación y actividad física, **su cuerpo se siente más fuerte y sano**, tiene más energías, y ha perdido peso – el resultado inevitable de la vida limpia y sana. ¡Ahora sus ropas le sientan mucho mejor!

- si por la noche disfrutara de un vaso de agua con limón al llegar, luego tal vez una cerveza simple, y alternara agua y cerveza para disfrutar del alcohol de un modo responsable **y mucho más gentil con su cuerpo**,



- si en lugar de nachos y frituras, disfrutara de **una comida real** con un filete jugoso y una ensalada colorida, mejor aún, ¡si se sintiera animado a preparar recetas sanas y deliciosas como las de [La Cocina Quema Grasa](#) para agasajar a sus amigos invitándolos a cenar a su casa!

- si al regresar a una casa limpia y ordenada, bebiera un enorme vaso de agua con limón, y **se relajara escuchando música** antes de ir a dormir.



Seguro puedes imaginarlo: esa persona podrá dormir mejor, no habrá saboteado sus metas, y mañana despertará sintiéndose de maravilla, con el disfrute de haber compartido con sus amigos, y con la felicidad inherente a saber que ha cuidado de su cuerpo sin privarse de la vida social cotidiana.



En resumen...

Crear hábitos saludables en tu vida puede ser mucho más simple de lo que pensabas hasta ahora.

1) **Toma la decisión.** El paso fundamental es evitar esa mentalidad negativa de la restricción: incluso si tu médico te ha dicho que “debes comer sin sal”, en tu mente esa frase debería escucharse como “elijo comer sin sal”, para modificar todo el enfoque y poner el poder en tus manos.

2) **Crea un plan.** Hazlo en un formato de lista, con pasos de acción simples que te conduzcan hacia la meta final, para cada uno de los hábitos que quieras formar o de los hábitos que quieras abandonar. Recuerda: al hacer tu plan es indispensable que establezcas los tiempos de aplicación y la fecha para cuando ya lo hayas logrado.

3) **¡Usa ayudas!** Pon notitas adhesivas, crea recordatorios en tu teléfono móvil, pide a tu pareja, a tus amigos, a tus compañeros de trabajo que te señalen cuando estés a punto de cometer el mal hábito. Recuerda: tenemos una cantidad limitada de poder de voluntad. Es mucho mejor usar estos recordatorios para volver a tomar la firme decisión de realizar esa buena acción.

Y, por último, no esperes resultados de la noche a la mañana. ¡Estás realizando una mejora para el resto de tu vida aquí!

Si tu meta fuera “bajar 10 kilos”, el camino certero es hacer los cambios y ajustes necesarios para reducir 1-2 kilos por semana, creando nuevos hábitos saludables, y haciendo que tus resultados sean duraderos.

¡Te encantará volver a disfrutar de la vida, descubriendo un nuevo nivel de satisfacción cada día!



Por favor hazme saber qué piensas de este informe [enviándome un mensaje en la página de Facebook de El Halcón De La Salud.](#)



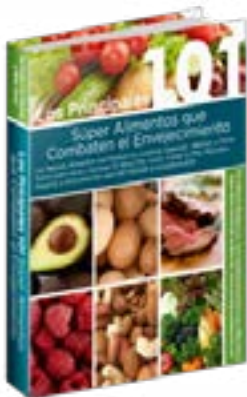
Estos son los recursos que te he recomendado en este informe especial:



[La Cocina Quema Grasas](#)



[La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#)



[101 Alimentos Que Combaten El Envejecimiento](#)

Y, como siempre, recuerda visitar [el blog de El Halcón De La Salud](#) para conocer trucos, técnicas, consejos y un sinfín de información valiosa. ¡Te espero allí!

