



TU
GUÍA DEL
PROGRAMA

COME - MUÉVETE - VIVE



TR90®

PHARMANEX®

*¿Estás listo
para descubrir los conceptos básicos de tu transformación?*

EMPECEMOS

POR QUÉ ESTABLECER OBJETIVOS TE AYUDA A ALCANZAR LAS METAS DE LA TRANSFORMACIÓN DE TU ESTILO DE VIDA	4
--	---

COME

CÓMO CREAR UNA COMIDA SALUDABLE	5
CONSTRUIR	6
NUTRIR	9
PROTEGER	11
PLAN DE ALIMENTACIÓN TR90®	13
10 CONSEJOS PARA MANTENER TU RUTINA MIENTRAS VIAJAS	15
POR QUÉ DEBERÍAS AÑADIR CHIA A TU MENÚ	16
POR QUÉ DEBES PERMITIRTE LA EXTRAÑA "COMIDA TRAMPA"	17
8 RAZONES POR LAS QUE SIEMPRE TIENES HAMBRE Y CÓMO EVITARLO	18

MUÉVETE

POR QUÉ DEBES AFICIONARTE AL DEPORTE	19
¿CUÁL ES LA FRECUENCIA CARDIACA IDEAL PARA QUEMAR GRASA?	21
¿QUÉ RESULTADOS SE OBTIENEN DE CADA TIPO DE EJERCICIO?	23
3 EJERCICIOS PARA UN ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD	24
JUEGO, SET Y PARTIDO: EJERCICIOS PARA TENISTAS	25
MITOS SOBRE LA NATACIÓN DESMENTIDOS	26
CÓMO ELABORAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO	27
NUTRICIÓN Y DEPORTE: ASPECTOS CLAVE	28
8 CONSEJOS PARA SUPERAR EL ESTANCAMIENTO DE TU PÉRDIDA DE PESO ...	29
DEPORTES PARA DORMIR MEJOR	30
5 FORMAS DE RECUPERAR LAS GANAS DE ENTRENAR	31

VIVE

CUERPO Y MENTE	33
LO IMPORTANTE ES ENCONTRAR EL EQUILIBRIO PERFECTO	34
PASOS PARA ALCANZAR LA FELICIDAD	35
CONCIENCIA PLENA PARA MEJORAR TUS ENTRENAMIENTOS	36
CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS VACACIONAL	37

EMPECEMOS

¡Hola!

Estamos encantados de que te hayas unido a nosotros :-)

Vamos a ayudarte a cuidar de tu cuerpo y de tu salud, combinando tres aspectos importantes: **la nutrición**, el **ejercicio** y el **bienestar**. Esta guía te ayudará a encontrar el equilibrio en tu vida, a sentirte mejor y a vivir de una forma más saludable.

Este programa te abrirá las puertas a un **enfoque totalmente nuevo sobre tu estilo de vida** y supondrá un cambio global. Se trata de encontrar el equilibrio entre los tres aspectos fundamentales, **COMER, MUÉVETE y VIVIR**, y combinarlos en tu **rutina diaria**. No te preocupes, vamos a hacer esto juntos y **paso a paso**.

Va a ser un cambio importante que incluirá **retos prometedores y emocionantes**. La **transformación** que vas a realizar vale la pena, ya verás.

Hay tres aspectos fundamentales que son esenciales para conseguir tener una vida larga y un estilo de vida saludable:

COME

Una buena nutrición es esencial para cubrir tus necesidades y evitar deficiencias.

MUÉVETE

El ejercicio diario te aporta energía y es la única manera de alcanzar los objetivos que te has marcado respecto a tu cuerpo.

VIVE

La conexión entre cuerpo y mente completa el cuadro y te ayuda a encontrar la felicidad.

POR QUÉ ESTABLECER OBJETIVOS TE AYUDA A ALCANZAR LAS METAS DE LA TRANSFORMACIÓN DE TU ESTILO DE VIDA

¿Has probado alguna “cura milagrosa” que te quita algunos kilos, pero los has vuelto a recuperar en algunas semanas? ¡No eres el único! Pero ha llegado la hora de que cambies de estrategia.

TU CUERPO, TU OBJETIVO

El éxito no se consigue sin esfuerzo, ¡hay que ganárselo! ¿Y si esta vez te toca a ti tener éxito? El primer paso es **controlar tu dieta modificando los malos hábitos**. Es esencial que te marques objetivos realistas y dispongas de los recursos para alcanzarlos.

Nuestro consejo principal es que elijas **el momento adecuado**:

- Algunos momentos del año representan verdaderos obstáculos. Desde noviembre hasta enero, tus probabilidades de tener éxito son menores debido a las navidades y al invierno. Elige la época del año más adecuada para tu reto.
- Establece las reglas del juego. Está demostrado que las personas que se marcan objetivos específicos y realistas consiguen mejores resultados que los que no lo hacen.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

Marcarte un peso objetivo te ayuda a:

- **Ser más activo a diario**, en concreto, a caminar más a menudo.
- Pesarte **con mayor frecuencia**, lo que a su vez te ayuda a perder peso.

¡Tú decides!

COME

CÓMO CREAR UNA COMIDA SALUDABLE

Los alimentos pueden subdividirse en tres categorías diferentes, y cada una de ellas juega un papel distinto y es vital para gozar de buena salud: **construir, nutrir y proteger**. Divide tu ingesta de alimentos en **3 comidas principales** y **2 tentempiés** para que tu cuerpo trabaje mejor y se encuentres más en forma. La composición de las comidas varía durante el día, ya que el cuerpo utiliza diferentes nutrientes dependiendo de la hora. Por ejemplo, en el desayuno necesitamos más **energía** para que nuestro cuerpo se despierte y nuestro cerebro se active.

UNA BUENA NUTRICIÓN DURANTE TODO EL DÍA



= 5 x **construir** + 1 x **nutrir** + 4 x **proteger** + 1 x TR90® M-BAR

Una forma cómoda de disfrutar de **una comida completa y deliciosa**:

- Una barrita TR90® M-Bar aporta a tu organismo al menos el **30% de los valores de referencia de vitaminas y minerales**, y contiene carbohidratos, proteínas y grasas.
- Puede consumirse una vez al día para **sustituir una comida** y, como parte del programa de bienestar, te ayuda a **conseguir un estilo de vida saludable** durante tu dieta.

¿DE QUÉ SE COMPONE UN MENÚ IDEAL?

Desayuno + Tentempié + Comida + Tentempié + Cena

Puedes encontrar más información sobre las tres categorías —construir, nutrir y proteger— en las siguientes páginas.

CONSTRUIR



> Las proteínas son los **componentes básicos de los músculos**.

El plan de comidas se basa en una **dieta alta en proteínas**, que le ofrece a tu cuerpo los nutrientes necesarios para desarrollar los músculos, mantener un peso saludable y evitar la pérdida de masa no grasa cuando pierdas peso.

DESCUBRE EL GRAN PODER DE LAS PROTEÍNAS

Las proteínas juegan un papel importante en la salud humana. Como puede que ya sepas, son el nutriente principal que puede **construir y reparar los tejidos del cuerpo**. También se utilizan para **transportar oxígeno** y proteger el cuerpo frente a enfermedades, ya que sirven de ayuda al **sistema inmunitario sano**. No es de extrañar que las **proteínas constituyen de media el 20% de la masa corporal total del organismo**. Pero tienen una esperanza de vida muy corta, por lo que deben sustituirse y reconstruirse con frecuencia. Ahí es donde entra en juego la ingesta de alimentos. Las fuentes de proteínas incluyen:

Alimentos de origen animal:
carne, aves, pescado y mariscos,
productos lácteos

Alimentos de origen vegetal:
alubias, legumbres, cereales, granos y nueces,
y bebidas vegetales

¿CUÁLES SON LAS MEJORES PROTEÍNAS?

Una proteína se compone de varios aminoácidos diferentes. Puedes imaginártelo como un **tren compuesto por diferentes vagones**. El cuerpo no puede producir todos los tipos diferentes de aminoácidos; los que no puede producir se llaman aminoácidos esenciales y deben conseguirse con la ingesta de alimentos. **Varía tus fuentes** de proteínas para asegurarte la ingesta adecuada de todos los aminoácidos.

Las barritas y los batidos de proteínas pueden ayudarte a **cubrir tus necesidades**, gracias a su contenido de **proteínas de alta calidad** que **aportan el equilibrio adecuado** de aminoácidos y son bien absorbidas por el organismo.

¿Sabías que...?

Si no obtienes la energía que necesitas a partir de fuentes de grasas y carbohidratos, tu organismo la obtendrá mediante la descomposición de las proteínas. Esto puede tener efectos negativos sobre tu salud.

7 RAZONES PARA INCLUIR PROTEÍNAS EN TU DIETA*

1. Son esenciales para la buena salud y el sistema inmunitario
2. Constituyen y reparan los tejidos del organismo
3. Reparar los daños musculares
4. Disminuyen la pérdida muscular asociada con la edad
5. Aseguran el mantenimiento de la masa muscular cuando perdemos peso
6. Incrementan la sensación de saciedad que ayuda a mantener el peso
7. Nos mantienen despiertos mediante la producción de serotonina

*Es importante controlar la ingesta de proteínas, ya que su exceso puede ser perjudicial para los riñones. Sigue el plan de ingesta de proteínas que te ofrecemos en la guía, donde encontrarás un resumen general de las fuentes de proteínas y las raciones recomendadas con la sencilla medición de la mano.

Distribuye tu ingesta de proteínas magras de forma uniforme durante el día para ayudar a tu cuerpo a absorberlas.



SIGUE A NU SKIN EN YOUTUBE PARA DESCUBRIR MÁS RECETAS.

YOUTUBE: NU SKIN ESPAÑA

RECETA RICA EN PROTEÍNAS:

Tortitas de espinacas con queso feta



VEGETARIANO

INGREDIENTES

- 75 g de harina
- 160 g de espinacas frescas (o 100 g de cocidas)
- 1 taza de leche desnatada (240 ml)
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de aceite
- 1 paquete de queso feta (125 g)
- 4 tomates
- 4 cucharadas de nueces
- Canela
- Pimienta

INSTRUCCIONES

- Cuece las espinacas en una cacerola con 2 cucharadas de agua. Añade pimienta y canela.
- Mezcla las espinacas con la leche y remueve hasta que no queden grumos.
- Bate juntos la harina y los huevos. Añade la mezcla de espinacas para obtener una masa espesa.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade el aceite. Añade un cucharón de masa y prepárala como si fuera una tortita.
- Dale la vuelta a la tortita y cocina las dos partes hasta que se doren.
- Lava los tomates y córtalos en rodajas.
- Desmenuza el queso feta.
- Sirve la tortita inmediatamente para que no se enfríe con el queso feta, los tomates y las nueces.

NUTRIR



> Los carbohidratos y las grasas te aportan la **energía** que necesitas.

EL EQUILIBRIO PERFECTO PARA TENER MÁS ENERGÍA

Un adulto medio que practique ejercicio físico regularmente necesita ingerir unas **2000 kcal** al día. El cuerpo necesita esta energía para realizar todas sus **funciones** a lo largo del día. Si la ingesta de calorías es menor a las calorías que nuestro cuerpo consume a diario, se quemarán las reservas de grasa. Y, por tanto, se **perderá peso**. Por el contrario, el peso aumenta si la ingesta de calorías es superior a las calorías que se queman. Para mantener tu peso, debes **encontrar el equilibrio perfecto** entre lo que necesitas (la energía que quemas cada día) y la ingesta de energía diaria.

$$\begin{aligned} \text{Energía quemada} &= \text{Energía ingerida} \\ &= \text{Mantenimiento del peso} \end{aligned}$$

La mayoría de nuestra energía procede de las **grasas** y los **carbohidratos**:

Grasas (animales o vegetales):

aceite (de oliva, de colza, de coco, etc.),
mantequilla, nueces y semillas, mantequilla
de cacahuete, carnes grasas, comidas
procesadas, etc.

Carbohidratos:

derivados de los cereales
(harina, pan, pasta, etc.), arroz, quinoa,
avena, patatas, etc.

Ambos son componentes vitales de un patrón de alimentación saludable y equilibrado. Además de la energía, son una buena fuente de otros nutrientes, como **vitaminas** (A, D, E y K) y **minerales** (hierro y fósforo, entre otros).

Las proteínas también son fuente de calorías, pero el cuerpo solo las utiliza como fuente de energía si la ingesta de grasas y carbohidratos es insuficiente. Las proteínas son las principales responsables de restaurar y construir el cuerpo y los músculos.



SIGUE A NU SKIN EN YOUTUBE
PARA DESCUBRIR MÁS RECETAS.

YOUTUBE: NU SKIN ESPAÑA

RECETA DE DESAYUNO:

Labneh



SIN GLUTEN



VEGETARIANO

INGREDIENTES

- 125 g de yogur de leche de oveja
- 1 cucharada de granos de granada
- 3-4 olivas negras
- 1 cucharada de anacardos, almendras o pistachos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de zatar o semillas de sésamo
- Sal

INSTRUCCIONES

- Crea un tamiz con un paño de lino (o con varias capas de estopilla). Colócalo sobre un bol de profundidad media. Échale sal al yogur y vértelo sobre el paño de lino. Junta los extremos y átalos en la parte superior para cubrir el yogur. Colócalo en el frigorífico y deja que drene durante 24 horas. Apriétalo suavemente para dejar que salga el líquido que quede. El yogur debe ser muy espeso.
- Trocea los anacardos (o el fruto seco elegido) y mézclalos con el zatar (o las semillas de sésamo).
- Espolvorea esta mezcla sobre el labneh y añade las olivas, la granada y el aceite de oliva.

PROTEGER

*Cubre tus necesidades
y mejora tu sistema inmunitario.*



- > Las vitaminas y los minerales son esenciales para la salud y el sistema inmunitario.

NUTRE TU CUERPO Y MEJORA TU SALUD

Aunque solo los necesitas en pequeñas cantidades, las **vitaminas** y los **minerales** juegan un papel muy importante en tu salud. Ayudan a nuestro **sistema inmunitario**, nuestro **crecimiento** y las **funciones corporales**. Las **frutas** y las **verduras** son la fuente más importante de vitaminas y minerales. Pero los cereales integrales, la leche (y los productos lácteos), las semillas y los frutos secos también contienen micronutrientes importantes. ¿Cómo puedes cubrir tus necesidades y mejorar tu sistema inmunitario?

Come a diario

- ✓ 2-3 porciones de **fruta**
- ✓ 300-400 g de **verduras**

DATOS SOBRE VITAMINAS Y MINERALES

- Los **alimentos** son la principal fuente de vitaminas y minerales.
- A pesar de que solo necesitamos **pequeñas cantidades** de vitaminas y minerales, numerosos estudios han demostrado que no comemos la cantidad suficiente de frutas y verduras para satisfacer estas necesidades.
- Las **deficiencias** pueden pasar desapercibidas durante años. Es necesario realizar **análisis de sangre a menudo** para detectar las deficiencias.

Una mezcla de ingredientes para tener un gran comienzo con el programa TR90®.

Te ayudamos a que no pierdas de vista tus objetivos de pérdida de peso y a prepararte para conseguir un éxito a largo plazo. Cada día es un nuevo viaje hacia tu transformación. ¡Tú puedes!



SIGUE A NU SKIN EN YOUTUBE PARA DESCUBRIR MÁS RECETAS.

YOUTUBE: NU SKIN ESPAÑA

RECETA CON MÁS VITAMINAS
Y MINERALES:

Ensalada de gambas marinadas



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA

INGREDIENTES

- 24 gambas peladas (300 g)
- 2 limas
- 2 cm de jengibre
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1/4 de manojo de cebolletas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 150 g de brotes de soja
- 200 g de guisantes dulces

INSTRUCCIONES

- Exprime las limas y corta el jengibre en trozos pequeños.
- Mezcla el zumo de lima, el jengibre, la salsa de soja y la miel en un bol grande.
- Coloca las gambas en la marinada de lima y mezcla con una cuchara. Cúbrela y déjalo reposar en el frigorífico durante unos 30 minutos.
- Pon aceite de oliva en un wok (o en una sartén) y añade las cebolletas picadas, los guisantes dulces y los brotes de soja. Saltea durante 15 minutos, añade las gambas, y saltea durante otros 5 minutos.
- Añade una pizca de salsa de soja.

PLAN DE ALIMENTACIÓN TR90®

Ahora que cuentas con toda esta información, comienza por **anotar tus hábitos de alimentación actuales** y **reflexiona sobre ellos poco a poco**. ¿Hay algunos alimentos que encajen en el programa? ¿Qué podrías añadir fácilmente y qué debes modificar?

¿Quieres probar un **plan ideal**? Te daremos algunas ideas en las próximas páginas, pero recuerda que **este programa es flexible** y que estas opciones son solo algunas de las posibilidades. Para **conseguir los mejores resultados a largo plazo**, debes ver lo que es mejor para ti y cómo puedes **adaptar tu plan de alimentación para que sea factible para ti**.

UNA BUENA NUTRICIÓN DURANTE TODO EL DÍA

= 5 x **construir** + 1 x **nutrir** + 4 x **proteger**
 + 1 x TR90® M-BAR (= 1 x construir + 1 x nutrir + 1 x proteger)

Distribuir la ingesta de proteínas durante todo el día te ayudará a absorberlas mejor, ya que el cuerpo solo puede absorber un cierto número de proteínas a la vez.

DESAYUNO

- ✓ **2 x construir + 1 proteger + 1 nutrir**
 + 1 TR90 JS* + 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**
- 2 huevos o 1 filete de pollo y 1 porción del tamaño de un puño de quinoa, tofu o lentejas o 2 x 4 cucharadas de queso quark o skyr***
- 1 rebanada de pan integral o de centeno, 1 puñado de frutos secos naturales o gachas de avena
- 1 porción de fruta (2 mandarinas, 1 manzana o 6 bayas incas)

ALMUERZO

- ✓ **1 x construir + 1 x proteger**
- 1 yogur (125 g), 4 cucharadas de queso quark o skyr o un vaso de leche
- 1 bol de sopa o 1 ración (la cantidad que quepa en la palma de la mano abierta) de verduras crudas (apio, zanahorias, coliflor, pepino, rabanito) o 1 ración de fruta (2 albaricoques, 1 naranja, 1 nectarina)

* Bébelo cada mañana durante los primeros 15 días del programa.

** Para obtener mejores resultados, tómallo 15 minutos antes de las comidas. Consulta las dosis diarias en las etiquetas de los productos.

*** Yogur islandés rico en proteínas.

COMIDA

- ✓ **1 x construir + 1 x proteger + 1 x nutrir**
 + 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**
 - TR90® M-bar

MERIENDA

- ✓ **1 x proteger**
 + 1 TR90 COMPLEX F**
- 1 bol de sopa o 1 ración (la cantidad que quepa en la palma de la mano abierta) de verduras crudas (apio, zanahorias, coliflor, pepino, rabanito) o 1 ración de fruta (1/2 plátano, 1 pera, 2 kiwis)

CENA

- ✓ **2 x construir + 1 x proteger**
 + 1 TR90 COMPLEX C** + 1 TR90 COMPLEX F**
- Una porción de salmón o pescado blanco que sea el doble del tamaño de la palma de tu mano, o una porción de carne del tamaño de la palma de tu mano y una porción del tamaño de un puño de quinoa, o 1 porción del tamaño de un puño de alubias y 1 porción del tamaño de un puño de queso feta, o 1 porción del tamaño de la palma de tu mano de gambas y 4 cucharadas de yogur o skyr, etc.
- 1 porción del tamaño de la palma de tu mano abierta de verduras (calabacín, berenjena, pimiento, lechuga, brócoli)

Completa tu jornada con TR90® Complex C y Complex F**.**
Aumenta tu ingesta de vitaminas y minerales y cuida tu salud.

ELIGE LA MEJOR OPCIÓN Y EL TAMAÑO ADECUADO DE LA PORCIÓN

¿Cuál es la forma más sencilla de medir las cosas en cualquier lugar? ¡Con **la mano**!
 Cada persona necesita una porción diferente, y el tamaño de la mano es proporcional al resto del cuerpo, por lo que es la unidad de medida ideal.



**Para obtener mejores resultados, tómallo 15 minutos antes de las comidas. Consulta las dosis diarias en las etiquetas de los productos.

10 CONSEJOS PARA MANTENER TU RUTINA MIENTRAS VIAJAS

Los cambios en tu rutina cotidiana pueden afectar a tus hábitos alimentarios. Aquí te ofrecemos 10 sencillos consejos que puedes seguir cuando estés de viaje.

1. ¿Has reservado unas vacaciones “todo incluido”? En tal caso, elige siempre las **verduras** y sírvete **porciones pequeñas** de carne y legumbres. Elige alimentos hechos al horno, a la parrilla o al vapor en lugar de fritos. De postre toma fruta fresca.
2. Asegúrate de tener estos alimentos en tu habitación: **fruta fresca**, **productos lácteos bajos en grasa** (yogur, queso crema, etc.) o **alternativas vegetales** (soja, almendra, avena, etc.) y **cereales integrales** (avena, quinoa, etc.).
3. Haz la compra para **cocinar tú mismo**.
4. No te excedas con el alcohol: 1 vaso mediano = 10 g de alcohol = +/- 70 kcal
5. Prepara **comidas** y tentempiés **saludables** que puedas transportar fácilmente para comerlos mientras viajas.
6. Planea tus paradas... ¡y come!
7. Las porciones de los restaurantes suelen ser generosas. Come porciones más reducidas y no repitas.
8. Prueba otros alimentos en la barbacoa: salmón a la parrilla, tofu marinado o brochetas de cerdo. Elige hamburguesas de pollo o pavo. Y añade a la parrilla pimientos rojos, calabacines, berenjenas, melocotones y piña.
9. **Come ensalada todos los días**. Las vacaciones son el momento ideal para cambiar la rutina y disfrutar de tus verduras favoritas.
10. **Fíjate en lo que bebes**: el agua, los té de hierbas, los té fríos, los batidos de frutas y el café sin leche, azúcar ni sirope tienen menos calorías que las bebidas azucaradas u otras alternativas para saciar la sed.

POR QUÉ DEBERÍAS AÑADIR CHIA A TU MENÚ



Las semillas de chia están de moda hoy en día, y por una buena razón. La semilla que domina tantas publicaciones de Instagram procede de México y es una **fuentes ideal de flavonoles**, unos **potentes antioxidantes**. Las semillas de chia tienen **una gran cantidad de proteína**, **ácidos grasos omega-3** y **fibra**, y además constituyen una buena fuente de **magnesio** y una muy buena fuente de **calcio**.

MEJORA TUS COMIDAS

Esta pequeña semilla, que no tiene mucho sabor, se puede esparcir sobre platos dulces y salados. Puede ponérsela a tus **ensaladas** y **batidos de frutas**, y la puedes utilizar para preparar deliciosos **postres**, **salsas** o **muses** gracias a su habilidad única para crear una textura gelatinosa.

Aunque la falta de sabor suele ser un problema a la hora de cocinar, el hecho de que las semillas de chia no sepan a nada en concreto es una ventaja, ya que se pueden añadir a cualquier plato sin modificar su sabor. También son ideales para usarlas con copos de avena, tostadas, huevos revueltos, sopas y platos hechos al horno.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRARLAS?

Las semillas de chia marrones o blancas pueden encontrarse en numerosas tiendas. También existen las semillas de chia molidas, que deben conservarse en el frigorífico una vez abiertas para preservar su contenido en omega 3.

POR QUÉ DEBES PERMITIRTE LA EXTRAÑA “COMIDA TRAMPA”

¿Es la “comida trampa” una verdadera trampa? ¿Afecta a tu dieta y te impedirá perder peso? No, aunque la respuesta es algo más complicada. Tu forma de lidiar con una “comida trampa” depende de tu habilidad para corregirla.

SI TU DIETA ES **DEMASIADO ETRICTA**, HAY MÁS PROBABILIDADES DE QUE ABANDONES

Mantener un peso ideal a largo plazo es **como correr una maratón**: el entrenamiento te ayuda a conseguir tu objetivo, pero un entrenamiento excesivo puede ser contraproducente. Querer ir demasiado rápido y demasiado lejos cuando te propones perder peso también lo es. Por eso se recomienda **darse un capricho** de vez en cuando. Te mantendrá motivado. Has trabajado duro y te mereces una pequeña recompensa. Así que, **disfruta de cada bocado** y no te lo tomes como una derrota.

MÁS VALE MODERARSE QUE PRIVARSE

Las “comidas trampa” funcionan para algunas personas, tanto a nivel físico como mental. Para otras, son un obstáculo que deberían evitar a toda costa. Lo más importante es **conocerse a sí mismo**. Si estás de acuerdo con que no pasa nada por darse un capricho de vez en cuando y si las “comidas trampa” **no debilitan tus esfuerzos**, te animamos a hacerlo. Pero si temes que pueda producir un cambio en tu estilo de vida o llevarte a un estilo de vida menos saludable, lo mejor es que evites los días de “hacer trampa”. En su lugar, puedes optar por tomar **pequeños tentempiés** o caprichos durante la semana.

NO DEJES QUE TUS EMOCIONES SABOTEEN TU DIETA

Si sospechas que eres un **comedor emocional**, aquí tienes algunos consejos para **enfrentarte a tus demonios**:

1. Toma notas e identifica la **naturaleza de tus emociones** y las situaciones en las que comes de forma compulsiva. Si comprendes lo que sucede, puedes **evitar** que se reproduzca en el futuro.
2. Conecta con tu cerebro: se necesitan unos 20 minutos para disfrutar de una comida y decidir dejar de comer. Así que **tómate tu tiempo** y mastica tranquilamente para descubrir **cuánta hambre tienes en realidad**.
3. Engaña a tu cuerpo cuando tenga antojo de comida: **encuentra algo que hacer** para mantener la mente ocupada.
4. **No reprimas tus emociones**: reconócelas y experimentálas en lugar de intentar olvidarlas con comida. Perdónate, **nunca te rindas** y sigue adelante.

8 RAZONES POR LAS QUE SIEMPRE TIENES HAMBRE Y CÓMO EVITARLO

1. **No comes suficiente fibra**
 - › Elige **cereales integrales** en lugar de blancos; come verduras crudas y fruta fresca.
2. **No comes 5 veces al día**
 - › Haz **3 comidas principales + 2 tentempiés** al día.
3. **No ingieres las suficientes proteínas**
 - › Consulta la **guía de porciones** y los alimentos ricos en proteínas sugeridos.
4. **Comes grandes porciones en lugar de pequeñas porciones repartidas durante el día**
 - › Tu estómago se ha acostumbrado a las grandes porciones y se ha agrandado. Tardará un tiempo en volver a su tamaño normal y a **acostumbrarse a las porciones más pequeñas**.
5. **No bebes suficiente agua**
 - › Llévate una **botella de agua de 1,5l** a todas partes (= 8 vasos de 200 ml/día). Bebe durante todo el día y acábala antes de irte a la cama. El agua es la mejor bebida. Puedes aderezarla con frutas y especias (como romero y frambuesas, limón y naranja, etc.) y beber té, café o sopa para mantenerte hidratado.
6. **Piensas que tienes hambre pero no es cierto**
 - › Escucha a **tu cuerpo** y pregúntate antes de comer: ¿Estoy comiendo porque tengo hambre?
7. **Comes demasiado rápido; tu cerebro no tiene tiempo de recibir la señal saciante**
 - › Aprende a **comer más despacio**, observa lo que comes y deja sobre la mesa los cubiertos después de cada bocado.
8. **No comes a las horas adecuadas**
 - › **Divide la ingesta de comida de forma regular** para que pase un número fijo de horas entre las comidas. No olvides tomar un **tentempié** después de hacer ejercicio.

MUÉVETE

POR QUÉ DEBES AFICIONARTE AL DEPORTE

*¡Genial! Ya has llegado hasta aquí.
Buen trabajo :-)* Estamos encantados de que estéis aquí con nosotros.

Vamos a movernos un poco antes de leer la parte activa del programa.

- Levántate, ponte de puntillas y levanta los brazos por encima de la cabeza. Ahora salta tres veces. ¿Ya? Vale, ahora puedes seguir leyendo.

Seguramente hayas oído hablar sobre los **beneficios para la salud del ejercicio físico y el deporte**. Hemos hecho una lista para demostrar que el ejercicio y el deporte son una **parte esencial de la vida cotidiana**.

- ✓ **Controla el peso**
- ✓ **Protege frente a enfermedades** (obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc.)
- ✓ **Aumenta la energía**
- ✓ **Mejora el sueño**
- ✓ **Favorece la buena figura del cuerpo**
- ✓ **Mejora el estado de ánimo y el bienestar**



ELIGE LO QUE MÁS TE CONVENGA Y CONSIGUE TODOS LOS NUTRIENTES DE UNA COMIDA SALUDABLE

15%
de descuento

Disfruta de un 15% de descuento en las barras TR90® M-Bars, disponibles en **Chocolate**.

Válido por la compra de 2 paquetes de 30 TR90® M-bar.

Código 1 para tu primer paquete de 30

Código 2 para tu segundo paquete de 30

Introduce tu código promocional único* en www.nuskin.com

* Cada código promocional te da derecho a un 15% de descuento sobre un pack de 30 unidades de TR90® M-bar, sujeto a disponibilidad. Solo puede usarse un código promocional por cada kit TR90® 90-Day Chocolate comprado, y el código solo podrá usarlo la persona con el ID de Nu Skin que compró el kit de Nu Skin. Solo se puede usar un código promocional por pedido. La oferta no es acumulable con otras ofertas, descuentos ni promociones. Para disfrutar de tu 15% de descuento, solo tienes que introducir el código promocional en el campo específico que aparece en la página del carrito de la compra.

¿CUÁL ES LA FRECUENCIA CARDIACA IDEAL PARA QUEMAR GRASA?

La frecuencia cardiaca es una forma ideal de medir la intensidad de los ejercicios. ¿Cómo puedes alcanzar la frecuencia cardiaca adecuada para quemar grasas y entrar en la zona de pérdida de peso? Échale un vistazo a esta guía.

CONCEPTOS BÁSICOS

Tu cuerpo quema grasa de forma continua. Pero es también una gran máquina que aprovecha la energía que consume. En otras palabras, si quieres perder peso, debes ser **más activo**. Tu frecuencia cardiaca es uno de los muchos indicadores de tu nivel de actividad, por lo que, cuanto más ejercicio hagas, mayor será tu frecuencia cardiaca.

La frecuencia cardiaca se divide en tres zonas:

1. **Frecuencia cardiaca en reposo** (número de latidos por minuto en reposo)
2. **Frecuencia cardiaca objetivo** (ideal para quemar grasa)
3. **Frecuencia cardiaca máxima** (nunca superes este punto cuando hagas ejercicio)

CUANTO MÁS EJERCICIO HAGAS, MÁS QUEMAS

La **frecuencia cardiaca ideal** se sitúa entre el 60 % y el 80 % de tu frecuencia cardiaca máxima. Tu cuerpo quema un porcentaje mayor de calorías procedentes de la grasa durante los entrenamientos de baja intensidad, pero los ejercicios de alta intensidad queman más calorías y te hacen perder más peso con mayor rapidez.

Sin embargo, lo mejor para tu salud es **variar tus entrenamientos** y no realizar solo sesiones de alta intensidad.

CÓMO CALCULAR TU FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO

1. Comienza calculando tu frecuencia cardiaca máxima: réstale tu edad a 220.
2. Si acabas de embarcarte en tu viaje hacia la pérdida de peso, debes intentar alcanzar una frecuencia cardiaca ligeramente inferior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda un 50 % para las personas que están empezando.
3. Utiliza la siguiente fórmula: $(220 - \text{EDAD}) * 0,7$.
Un ejemplo: La frecuencia cardiaca máxima de una tenista de 25 años es de 195, por lo que su frecuencia cardiaca ideal para quemar grasa es $195 \times 0,7$, es decir, 136,5 pulsaciones por minuto.



¿QUÉ RESULTADOS SE OBTIENEN DE CADA TIPO DE EJERCICIO?

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

○ entrenamiento cardiovascular

- ✓ Activa la respiración
- ✓ Acelera la frecuencia cardiaca

> **Bienestar y forma física general, quema de grasas y mantenimiento del peso**

Por ejemplo, andar a paso ligero, correr, montar en bici, nadar, practicar el triatlón, etc.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

○ entrenamiento de fuerza

- ✓ Fortalece los músculos

> **Mejora la fuerza general y tonifica el cuerpo**

Por ejemplo, levantamiento de peso, sentadillas, planchas, puentes, levantamiento lateral de la pierna, etc.

EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD

- ✓ Refuerza los músculos internos
- ✓ Libertad de movimiento

> **Evitar lesiones, el deterioro relacionado con la edad en las actividades cotidianas y la rigidez muscular**

Por ejemplo, yoga, tai-chi, equilibrio sobre un pie, estiramientos, etc.

¿Sabías que...?

Estos ejercicios son una forma ideal de combinar los factores fundamentales **MUÉVETE** y **VIVE**, ya que te permiten **conectar con tu cuerpo y tu mente**. Para mantener el equilibrio y trabajar tu flexibilidad necesitas:

- concentrarte en tu posición
- centrar tu atención en el momento presente
- conectar con tu "yo" interior
- pensar en inspirar y expirar



3 EJERCICIOS PARA UN ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

Los entrenamientos HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad) se basan en **periodos de ejercicio rápido e intenso combinados con breves periodos de recuperación**. Las sesiones HIIT tienen numerosos beneficios para la salud y, además, fortalecen tus músculos y queman grasa.

1. FLEXIÓN PLIOMÉTRICA

Un ejercicio estupendo para **fortalecer la parte superior del cuerpo**, que trabaja el pecho, los triceps, los deltoides y los abdominales.

- Comienza en posición para hacer una flexión.
- Baja el cuerpo lentamente hacia el suelo, doblando los codos hasta que la cara casi toque el suelo.
- Empuja el cuerpo hacia arriba lo más rápido posible.
- Da una palmada y vuelve a poner las manos en el suelo (si te atreves).

2. ABDOMINALES EN C

Este ejercicio es un ejercicio de abdominales clásico modificado, y **es ideal para aumentar tu frecuenciacardiaca**.

- Túmbate boca arriba.
- Lleva las rodillas al pecho y los talones a los glúteos.
- Levanta los hombros del suelo y lleva las manos hacia los pies.
- Vuelve a la posición original y repite.

3. SALTAR A LA COMBA

El salto a la comba es un ejercicio completo **que activa los músculos de piernas, hombros, tronco y brazos**. Hay diferentes variantes. Pero ¿cuál es la forma correcta de realizarlo?

- Salta solo entre 2,5-5 cm del suelo, dejando el espacio justo para que pase la cuerda por debajo de los pies.
- Mantén los codos cerca del cuerpo mientras saltas. El movimiento viene de las muñecas y los antebrazos, no de los hombros.

Para encontrar la cuerda de saltar adecuada, coloca un pie en el centro de la cuerda y levanta los puños: las muñecas no deben llegar más arriba de las axilas.

JUEGO, SET Y PARTIDO: EJERCICIOS PARA TENISTAS

EL CALENTAMIENTO ES CRUCIAL

Prepara el **corazón** y los **pulmones**, estira los **músculos**, **mejora la coordinación** y el movimiento, y **activa el sistema nervioso**. Para que estés listo para entrenar. Después de hacer algunos estiramientos, comienza con 5 minutos de cardio ligero para aumentar la frecuencia cardiaca.

Un gran calentamiento para el partido puede componerse de **estiramientos de rotación del tronco**, **saltos de rodilla al pecho**, **zancadas** y **estiramientos en los que lleves el talón al glúteo**.

TRES EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ESTABILIDAD Y PREVENIR LESIONES

- **Sentadillas con balón medicinal:** una excelente manera de aumentar la fuerza y la estabilidad que necesitas para los remates y los servicios.
- **Torsión diagonal sentado:** este ejercicio, que imita el movimiento de rotación que usas para los reveses o los aces, es una magnífica forma de mejorar la técnica y la estabilidad.
- **Puente supino y torsión del torso con balón:** este excelente ejercicio mejora tu equilibrio.

*¿Te gusta el tenis y quieres
mejorar tu dominio de este deporte?
Añade algunos de estos
entrenamientos a tu rutina.*



MITOS SOBRE LA NATACIÓN DESMENTIDOS

Todos conocemos los beneficios para la salud de la natación. Pero ¿qué ocurre con los **mitos sobre la natación** que circulan por Internet? Aquí hemos recopilado los tres más importantes.

MITO n.º 1: NADAR HACE QUE CREZCAS

A los nadadores profesionales los **seleccionan en función de su altura**. ¿Si nadas crecerás y serás más alto? No, no funciona así.

MITO n.º 2: MARIPOSA ES EL MEJOR ESTILO PARA PERDER PESO

Braza, crol, espalda: todos los estilos de natación te ayudan a perder peso. Así que, en vez de aburrirte porque siempre nadas igual, **puedes alternar diferentes estilos**. Hay un sinfín de posibilidades y **te ayudarán a perder peso** de una forma más específica. ¡Lo importante es estar en el agua!

MITO n.º 3: NADAR DESPUÉS DE COMER PUEDE PROVOCAR QUE TE DENCALAMBRES

La digestión desvía la sangre de los músculos, pero no evita que funcionen correctamente. Y no hay **ningún caso registrado** de nadie que se ahogara porque su estómago estuviera demasiado lleno.

CÓMO CREAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO

del equipo de nutrición y deporte de Food in Action*

Es más fácil conseguir tus objetivos si haces un plan de entrenamiento. Así tendrás una **visión general de tus sesiones de entrenamiento** y tus ejercicios, y evitarás centrarte en un solo tipo de ejercicio. Comienza siempre el entrenamiento con un buen calentamiento de 5 a 15 minutos, ya que será **beneficioso para el ejercicio posterior y ayudará a evitar lesiones**. Después del entrenamiento, tómate al menos 10 minutos para volver a la calma mientras los músculos aún están calientes. Entre ambos, puedes hacer diferentes tipos de ejercicios (entrenamiento de resistencia o de fuerza). Lo más importante es **cambiar los músculos** que usas con regularidad. Por ejemplo, combina el levantamiento de peso con sentadillas y levantamientos de pierna laterales.

- > Calienta siempre durante 5-15 min
- > Elige un ejercicio que trabaje cada gran grupo muscular
- > Añade pausas breves pero regulares entre los ejercicios
- > Estira durante al menos 10 min después del entrenamiento

Ejemplo de plan semanal

LUNES	= entrenamiento de resistencia
MARTES	= entrenamiento de fuerza de cuerpo completo
MIÉRCOLES	= descanso
JUEVES	= entrenamiento de fuerza de cuerpo completo
VIERNES	= descanso
SÁBADO	= entrenamiento de resistencia
DOMINGO	= descanso

Ejemplo de entrenamiento deresistencia

- + 10 min de calentamiento
- + correr durante 15 min
- + andar durante 5 min
- + bicicleta durante 20 min
- + andar durante 5 min
- + correr durante 15 min
- + 10 min de vuelta a la calma

Ejemplo de entrenamiento deresistencia

- + 15 min de calentamiento
- + 3 circuitos :
 - 15 rondas de sentadillas
 - 12 rondas de prensa en banco con mancuernas
 - 15 levantamientos de pierna tumbado
- 1 min de descanso entre circuitos
- + 10 min de vuelta a la calma

Consejos para cuando no te apetece hacer ejercicio

Anda más de lo que acostumbras, ponte de pie más veces a lo largo del día, mantente en equilibrio sobre una pierna mientras te lavas los dientes, estira los músculos mientras cocinas, sube las escaleras de puntillas, instala una esterilla delante de la TV y haz ejercicios de yoga mientras ves tu programa favorito, etc.

* Food in Action es un sitio web belga de información sobre nutrición y salud destinado a los profesionales de la salud. Más información en www.foodinaction.com

NUTRICIÓN Y DEPORTE: ASPECTOS CLAVE

Los atletas deben **ingerir los nutrientes adecuados en el momento adecuado** para que su rendimiento sea bueno. Si comes los alimentos incorrectos antes de un entrenamiento o competición importante e intenso, podría afectar a tu rendimiento. Aquí tienes un resumen:

ALIMENTACIÓN ANTES DEL ENTRENAMIENTO

> Recarga tus reservas

- ✓ Come por última vez en las tres horas anteriores al entrenamiento.
- ✓ Elige carbohidratos y proteínas (p. ej., arroz con pechuga de pollo o hummus con pan) antes de una sesión de entrenamiento larga e intensa (entrenamiento de resistencia).
- ✓ Hidrátate bien.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

> Come mientras haces ejercicio para asegurarte de que puedes completar la sesión.

- ✓ Bebe la cantidad de agua suficiente mientras entrenas (+/- 600 ml agua/h).
- ✓ Toma un tentempié rico en carbohidratos cada hora (fruta seca, TR90® M-bar, etc.) durante las sesiones de entrenamiento largas e intensas (> 1 h y 30 min).

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

> Recuperación

- ✓ Toma un tentempié bajo en grasas que combine carbohidratos y proteínas (p. ej., un plátano y un batido de chocolate desnatado, una pieza de fruta madura y un yogur o skyr, batidos) en los 30 min posteriores al entrenamiento.
- ✓ O haz una comida completa después del entrenamiento (máximo en los 30 min posteriores al entrenamiento): 2 x construir + 1 x nutrir + 1 x proteger.
- ✓ Hidrátate bien después del entrenamiento.

8 CONSEJOS PARA SUPERAR EL ESTANCAMIENTO DE TU PÉRDIDA DE PESO

¿Haces todo bien pero **no consigues bajar de peso**? No te preocupes: puede que estés en el llamado estancamiento de la pérdida de peso. Intenta comprender qué te frena y **cómo superar este obstáculo** para conseguir tu objetivo.

¿POR QUÉ HE DEJADO DE PERDER PESO?

Hay varios factores que pueden **entorpecer tus esfuerzos para perder peso**:

- Puede que sencillamente hayas llegado a la **zona de confort de tu cuerpo** y este se resista a seguir perdiendo peso.
- Comer menos ralentiza tu **metabolismo basal**. Tu cuerpo se ha adaptado y quema menos calorías.
- Cuando empiezas a entrenar, tus músculos se construyen y consumen más calorías. Cuando se adaptan, el ejercicio tiene **menos efecto**.
- Después de haberse quitado de encima algunos kilos, la gente suele **bajar la guardia** y volver a comer mayores cantidades.

8 CONSEJOS FÁCILES

del equipo de nutrición de Food in Action*

1. **El ejercicio** es una gran forma de perder unos cuantos kilos más.
2. Al **variar la intensidad, la duración y la frecuencia** de los entrenamientos, obligas a tu cuerpo a trabajar más duro que de costumbre.
3. **Evita el exceso de ejercicio**, ya que tu cuerpo conseguirá adaptarse y quemará menos calorías.
4. Un **entrenamiento habitual de fuerza** puede ayudarte a superar este estancamiento.
5. Supervisa tu peso a menudo y **anota lo que comes**. Te ayudará a evaluar correctamente la ingesta de calorías y a adaptarla si es necesario.
6. Come **más proteínas magras** (productos lácteos, aves, cerdo, huevos, proteínas de origen vegetal, etc.) Son una gran fuente de energía para tus músculos y te ayudan a controlar tu peso.
7. **Frutas y verduras** son una opción ideal para las personas que desean superar el estancamiento en la pérdida de peso.
8. Toma algo de distancia y **recupera la confianza en ti mismo**: si utilizas bien este periodo de tiempo, te darás cuenta de que haces más ejercicio, has **mejorado tus hábitos alimenticios** y tu estilo de vida es mucho **más saludable**.

DEPORTES PARA DORMIR MEJOR

¿Sabías que el deporte favorece la **calidad del sueño**? Al menos si entrenas en el momento adecuado del día y con la intensidad correcta.

PROBADO CIENTÍFICAMENTE

Los resultados de las investigaciones son **unánimes**:

1. Si has hecho algún tipo de ejercicio físico durante el día, te **irás a dormir antes** (30 min de media) por el cansancio derivado del deporte.
2. Dormirás unos **15 minutos más** si has hecho ejercicio enérgico durante el día.
3. La duración de la fase de sueño profundo será aproximadamente **20 minutos más larga**.
4. Además de tener un efecto positivo sobre la duración del sueño, el ejercicio físico también hará que **duermas más profundamente durante toda la noche**.

MAXIMIZAR LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL SUEÑO

- Contar con un programa de entrenamiento regular es esencial para mejorar la calidad del sueño. Practicar ejercicio durante **30 minutos, 3 veces a la semana** tiene más beneficios que una sesión de entrenamiento larga el fin de semana.
- **Entrenamiento de resistencia** (correr, andar, nadar, montar en bici) a una **intensidad moderada** y a un ritmo sostenido son las mejores opciones.
- Ciertas horas del día son más beneficiosas que otras: debes **hacer ejercicio por la mañana o por la tarde**, especialmente si practicas deportes que te produzcan una subida de adrenalina (como los deportes de competición), ya que harán que dormirse sea más difícil.

30 minutos de entrenamiento de intensidad moderada por la mañana o por la tarde, 3 veces a la semana

* Food in Action es un sitio web belga de información sobre nutrición y salud destinado a los profesionales de la salud. Más información en www.foodinaction.com

5 MANERAS DE RECUPERAR LAS GANAS DE ENTRENAR

¿Qué debes hacer cuando ya no te apetece hacer ejercicio?

Sigue estos 5 consejos para reavivar tu pasión por el deporte y desarrollar tu resistencia.

1. SI ESTÁS CANSADO, PRUEBA ALGO NUEVO

No hay **nada peor que el aburrimiento**, y esto también se aplica al deporte. Si hacer deporte te aburre, puede que haya llegado el momento de **encontrar una nueva actividad** más estimulante para tu cerebro.

2. ENCUENTRA UN COMPAÑERO PARA ENTRENAR

Si sabes que dejarás tirado a tu compañero de entrenamiento si no apareces, tendrás **menos probabilidades de saltarte la sesión**.

3. CREA UNA NUEVA LISTA DE REPRODUCCIÓN PARA MOTIVARTE

Una nueva lista de reproducción, un nuevo disco o el último episodio de **tu podcast favorito** pueden ser increíblemente motivadores, especialmente si sabes que tus entrenamientos son la **única oportunidad que tienes de escucharlos**.

4. OLVIDA TODO LO QUE CREES QUE DEBES HACER

Sí, sería mejor tener **una rutina de ejercicio equilibrada** que se centra en cada aspecto de tu condición física, pero **esto puede ser muy poco realista** para la mayoría de nosotros y, en ciertos casos, imposible de mantener. Te darás cuenta de que, una vez que te veas liberado de estas ataduras, **te divertirás mucho más**.

5. Y SI TODO LO DEMÁS FALLA, TÓMATE UN DESCANSO

A veces, la falta de motivación es una señal de nuestro cuerpo para que **bajemos el ritmo**. ¡Tómate un descanso y **vuelve con más fuerza!**



*Encuentra una nueva actividad,
un compañero de entrenamiento
o una nueva lista de reproducción
para reavivar tu pasión por
el deporte.*

VIVE

CUERPO Y MENTE

¿Con qué frecuencia llegas a casa exhausto tras un día largo e intenso en el trabajo? Te tomas una copa de vino y te relajas en el sofá, pensando de dónde vas a sacar la **energía** para levantarte y hacer deporte o cocinar. Tenemos la solución: **adopta un estilo de vida saludable** combinando tres factores fundamentales, **COME, MUÉVETE Y VIVE**. Esta es la solución que te ayudará a sentirte mejor. Una buena nutrición, practicar ejercicio físico con regularidad y disfrutar de la vida puede darte la energía que necesitas.

El término VIVE significa exactamente lo que parece: **disfruta la vida al máximo**, aprovecha todos y cada uno de los momentos del día. Dedica tiempo a hacer cosas que te gusten y no superes tus límites. Debes aprender a escuchar a tu cuerpo y sentir la conexión entre cuerpo y mente. Cuando tengas la capacidad de sentir tus emociones, **aceptar tus sentimientos y vivir con ellos en lugar de evitarlos** e intentar enterrarlos, **te sentirás más ligero**.

GUÍA SOBRE CÓMO ESCUCHAR A TU CUERPO PARA PRINCIPIANTES del equipo de salud de Food in Action*

- ✓ Concéntrate en tu respiración durante 5 minutos antes de salir de la cama por la mañana y antes de dormirte por la noche.
- ✓ Cuando tu mente empiece a divagar, fíjate en qué piensas, acéptalo y deja ir el pensamiento, y concéntrate en inspirar y espirar.
- ✓ Sigue respirando de esta manera y dedica algunos minutos al día a hacer lo mismo.
- ✓ Pregúntate a intervalos regulares cómo te sientes en ese momento.
- ✓ Sé consciente de tu posición: ¿estás sentado recto, de pie o tumbado? ¿Puedes sentir lo que hay debajo de ti? Concéntrate en las diferentes partes de tu cuerpo que están en contacto con el suelo y siente esta conexión.

«Haz que se convierta en un hábito y encuentra tu propia manera de escuchar a tu cuerpo».

Equipo de salud de Food in Action*

* Food in Action es un sitio web belga de información sobre nutrición y salud destinado a los profesionales de la salud. Más información en www.foodinaction.com

LO IMPORTANTE ES ENCONTRAR EL EQUILIBRIO PERFECTO

La parte más difícil de cambiar puede parecer tu trabajo, pero se trata básicamente de encontrar el **equilibrio perfecto entre vida profesional y vida privada**. Sí, todos queremos conseguir nuestros objetivos profesionales, y sí, todos queremos que nos asciendan. Pero a veces tenemos que **tomar algo de distancia**, analizar la vida y preguntarnos hacia dónde queremos ir realmente.

¿Sería tan malo...?

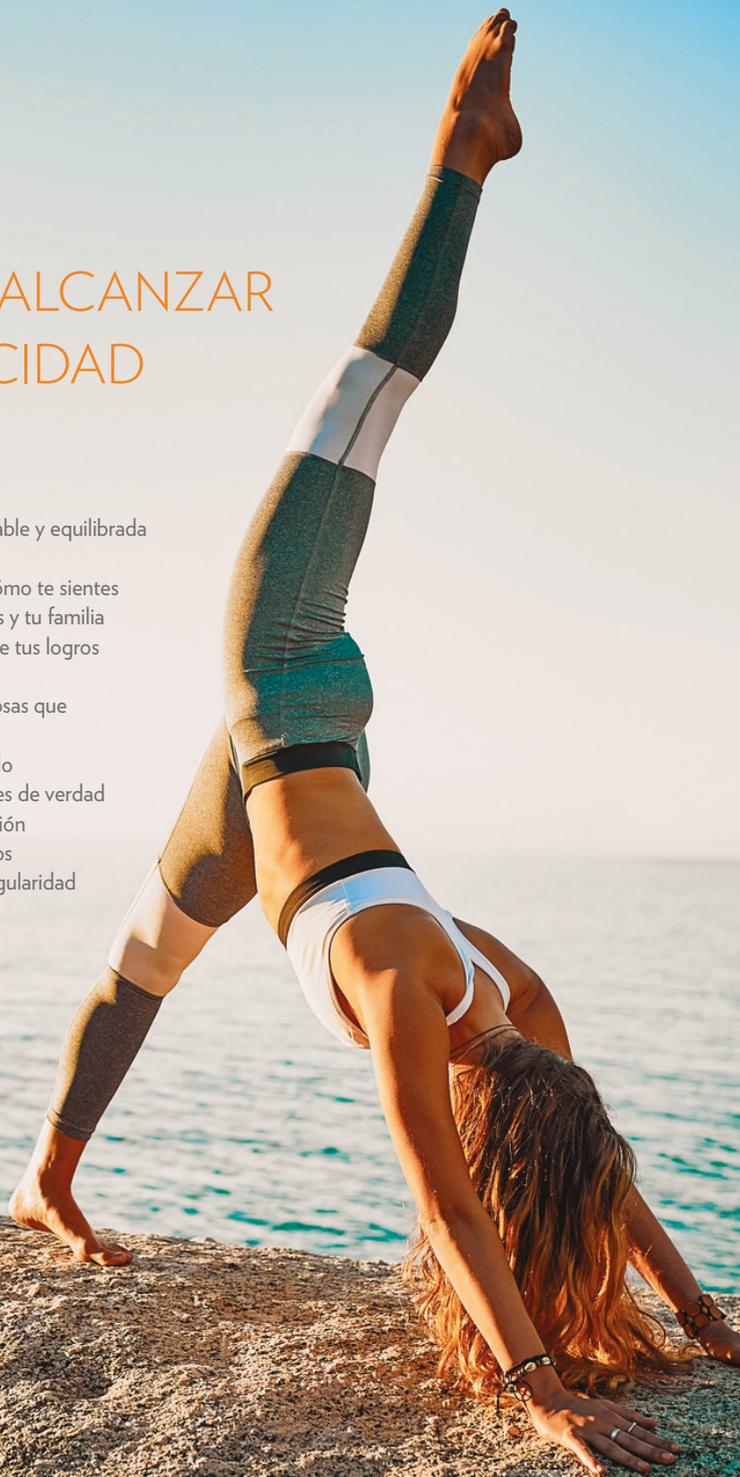
- Salir de la oficina a tu hora
- Apagar el teléfono al salir del trabajo
- Contestar a este correo mañana en lugar de esta noche

Desconectar la mente del trabajo te ayudará a alcanzar tus objetivos personales, ya que te centrarás más y tendrás más energía para conseguirlos. Es importante que encuentres el propósito de tu vida y una forma de que tu trabajo deje de ser la razón por la que te levantas cada mañana. Tu vida privada debe ser **tan importante o incluso más** que tu vida profesional. ¿Parece difícil? No intentes hacerlo todo de golpe, es mejor ir paso a paso.



PASOS PARA ALCANZAR LA FELICIDAD

- > Escucha a tu cuerpo
- > Haz ejercicio a diario
- > Come de forma saludable y equilibrada
- > Márcate retos
- > Acepta quién eres y cómo te sientes
- > Apóyate en tus amigos y tu familia
- > Relaciónate y comparte tus logros con la gente
- > Dedica tiempo a las cosas que más te gustan
- > Quiérete y recuérdalo
- > Di no cuando lo pienses de verdad
- > No busques la perfección
- > Acércate a tus objetivos
- > Apaga el móvil con regularidad



CONCIENCIA PLENA PARA MEJORAR TUS ENTRENAMIENTOS

Los centros de conciencia plena o “mindfulness” son diferentes de los gimnasios comunes. Allí encontrarás cojines, velas y tazas de té en **espacios acogedores** que invitan a la meditación.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA PLENA?

Según el diccionario, la conciencia plena es “un estado mental que se consigue al concentrarse en la **percepción del momento presente**, mientras aceptamos con calma nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales, que se utiliza como técnica terapéutica”. La conciencia plena, que está **en pleno desarrollo**, también es una técnica que se puede utilizar para **mejorar la resistencia, el sueño y la relajación**.

EL TIPO DE EJERCICIO QUE NECESITAMOS REALMENTE

Ir a estos nuevos “gimnasios” no te hará perder peso. Sin embargo, **reducirá tus niveles de estrés y de ansiedad**, que pueden estar provocando que comas demasiado o adoptes hábitos poco saludables.

Aumento de la empatía, reducción de la presión arterial, menor tendencia al enfado, mejores habilidades para escuchar, mejor concentración, menos ansiedad y depresión, y la posibilidad de **tener plena conciencia de cada momento de nuestra vida** son solo algunos de los beneficios de la **conciencia plena y la meditación**.





CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS VACACIONAL

Para muchos de nosotros, las vacaciones son el mejor momento del año, porque nos permiten **sentirnos totalmente libres**. Desafortunadamente, las vacaciones pueden ser un **periodo especialmente difícil para ciertas personas**.

DUERME MEJOR EN VACACIONES

Si las vacaciones te estresan, reflexiona sobre tus **hábitos de sueño** y piensa en si es **hora de modificarlos**. Mantén un horario fijo, evita la cafeína y crea un **entorno agradable para dormir** en tu habitación. **Limita también la exposición a la luz** a últimas horas de la tarde.

¡MUÉVETE!

El ejercicio puede ayudarte a disfrutar de un sueño de gran calidad y también puede ser una **buena estrategia para deshacerse del estrés**. Por ejemplo, el yoga puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión. ¿Por qué? Todo se basa en la respiración. **La respiración profunda** aumenta el flujo de oxígeno que llega a tu cerebro y estimula el sistema nervioso parasimpático, que **favorece el estado curativo**.





TR90®

PHARMANEX®