

8 HÁBITOS SALUDABLES

ADQUIERE UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE ADOPTANDO UN
NUEVO HÁBITO CADA SEMANA



Bienvenida/o

¡Te felicito por preocuparte por tu salud y aceptar este desafío de incorporar nuevos y saludables hábitos que mejorarán tu calidad de vida!

Este es un programa de Quiero ¡Vivir Sano! Cuyo objetivo principal es ayudarte a adquirir y mantener hábitos que te lleven a desarrollar un estilo de vida saludable. Estos hábitos que te proponemos practicar tienen un efecto sobre la salud integral (física, mental, espiritual y social).

En esta aventura de ocho semanas realizarás actividades que te facilitarán adquirir un nuevo hábito cada semana. Al inicio de una nueva semana deberás de mantener los hábitos de las semanas anteriores y así desarrollar un estilo de vida saludable.

¡Comparte estos hábitos con amigos y familiares e invítalos a ponerlos en práctica juntos!

Estos son los 8 Hábitos Saludables:



**BEBER AGUA
NATURAL**



**ACTITUD
POSITIVA**



**BIEN
COMER**



**ACTIVIDAD
FÍSICA**



**DESCANSO
ADECUADO**



AUTO-CONTROL



**DESAYUNAR MÁS
Y CENAR MENOS**



SER FELIZ

MI COMPROMISO

Me comprometo a realizar las actividades de cada semana, sin dejar de practicar las de la semana anterior. Y así desarrollar un estilo de vida saludable; porque yo **Quiero ¡Vivir Sano!**

FIRMA

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: _____

MÍDETE:

PESO: _____ TALLA: _____

IMC: _____ CINTURA: _____

Rango normal:
Entre 18.5 - 24.99

Rango normal:
Mujer <80 cm
Hombres < 90 cm

GLUCOSA
EN AYUNAS: _____ PRESIÓN
ARTERIAL: _____

Rango normal:
Entre 65-70 y 100 mg/dl

Rango óptimo:
<120/<80 mmHg



BEBER AGUA NATURAL

HÁBITO 1

¿Qué es el hábito de Beber Agua Natural?

Es el consumo adecuado de agua de acuerdo al requerimiento mínimo de cada individuo que depende de la dieta, ambiente y nivel de actividad de la persona. Según el Institute of Medicine of the National Academies la mayoría de los adultos requiere un mínimo de 2.1 litros, un promedio de 3.4 litros y un máximo de 5.0 litros de agua al día.

El Beber Agua Natural es vital para el funcionamiento integral de tu organismo ya que te ayuda a prevenir y disminuir enfermedades (obesidad, ataques al corazón, diabetes), además mejorar tu capacidad de pensar. Tu cuerpo y mente necesitan el agua natural para mantenerse bien hidratados.

¿Qué necesito para lograrlo?

Una botella de 1 litro para Beber Agua Natural constantemente.

¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de la tabla de abajo y marcar cada día las acciones que cumpla.

| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|-----------|--|---|
| DOMINGO | Bebe dos vasos de agua natural de 250 ml c/u al levantarte y hasta 30 minutos antes de desayunar. | |
| LUNES | Bebe un vaso de agua natural de 250 ml dos horas después del desayuno y un vaso de agua natural de 250 ml dos horas después de la comida del mediodía. | |
| MARTES | Bebe dos vasos de agua natural de 250 ml c/u, media hora antes de la comida del mediodía. | |
| MIÉRCOLES | Bebe dos vasos de agua natural de 250 ml c/u 30 minutos antes de la cena. | |
| JUEVES | Bebe un vaso de agua natural dos horas antes de dormir. | |
| VIERNES | Bebe agua natural mientras realizas ejercicio físico. | |
| SÁBADO | Evita reemplazar el agua natural por refresco o jugo. | |
| CADA DÍA | Bebe 8 vasos de agua natural durante todo el día. | |

***Marcar con una “ X ” los objetivos que he logrado**



ACTITUD POSITIVA

HÁBITO 2

¿Qué es el hábito de una Actitud Positiva?

Es la elección de aprender a pensar en lo bueno y agradable de forma constructiva, objetiva y sana y expresarlo en las relaciones interpersonales.

Para mantenerte saludable es determinante que tengas una Actitud Positiva frente a todas las situaciones de la vida. Este hábito te ayuda a desarrollar una mejor salud integral.

¿Qué necesito para lograrlo?

Cultivar pensamientos positivos y vencer el pesimismo.

¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de la tabla de la siguiente página y marcar cada día las acciones que cumpla.

| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|------------------|---|----------|
| DOMINGO | Expresa tu cariño con un abrazo a ocho personas en este día, especialmente a tus padres, hijos, hermanos, esposo (a) o amigos. | |
| LUNES | Empieza un diario donde escribas las buenas experiencias y las cosas no tan agradables de cada día. De estas últimas escribe una lección positiva. | |
| MARTES | Escribe en tu diario de tres a cinco cosas por las que le agradeces a Dios. | |
| MIÉRCOLES | Elige un problema o dificultad y acércate a tres personas con una mentalidad positiva y pídele su consejo. | |
| JUEVES | Esta noche, antes de dormir realiza series de respiraciones profundas: inhalar cinco segundos, mantener cinco segundos y exhalar 10 segundos. (cuando te enfrentes a una situación incómoda, usa esta técnica). | |
| VIERNES | Regala una fruta a una persona que no te agrada y dile algo agradable a tres personas durante el día. | |
| SÁBADO | Felicita con una sonrisa de tres a cinco personas de las que te rodean, por alguna actividad bien realizada en este día. | |
| CADA DÍA | Pide a Dios fuerza y sabiduría para enfrentar los momentos difíciles y aprender de ellos. | |

***Marcar con una “ X ” los objetivos que he logrado**



BIEN COMER

HÁBITO 3

¿Qué es el hábito del Bien Comer?

Es alimentarse de manera balanceada, integrando y combinado los diferentes grupos de alimentos, por medio de las correctas porciones y calorías, para que la persona posea un funcionamiento integral durante el día.

En este hábito debes aprender a comer usando y combinando los cuatro grupos del plato Quiero ¡Vivir Sano! El consumo de alimentos saludables te ayuda a prevenir y combatir muchas enfermedades. Además, te ayuda a pensar de mejor manera y a tener la energía necesaria para tu día. Recuerda que tú eres lo que comes.

¿Qué necesito para lograrlo?

Revisa el gráfico del plato Quiero ¡Vivir Sano! que se encuentra en la siguiente página.

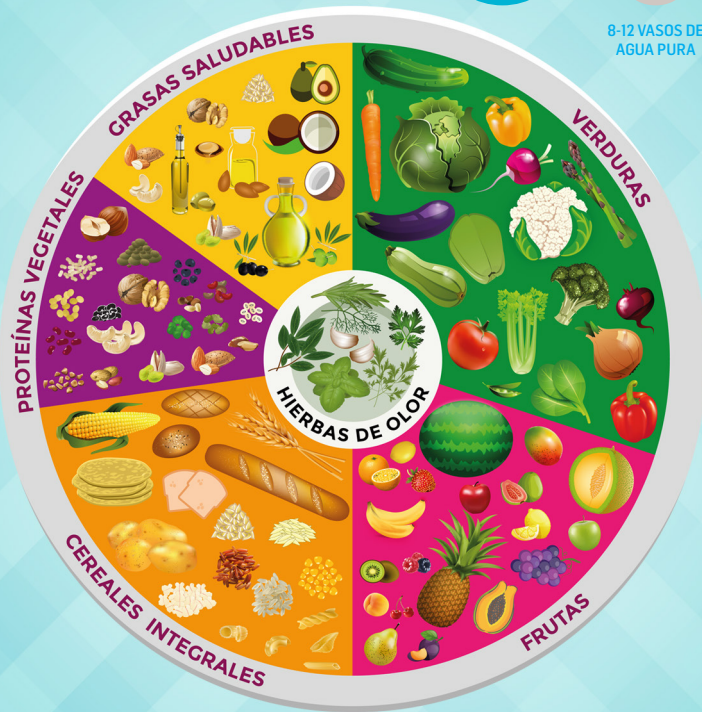
¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de las tablas de las siguientes páginas y marcar cada día las acciones que cumpla.

PLATO QUIERO ¡VIVIR SANO!



8-12 VASOS DE
AGUA PURA



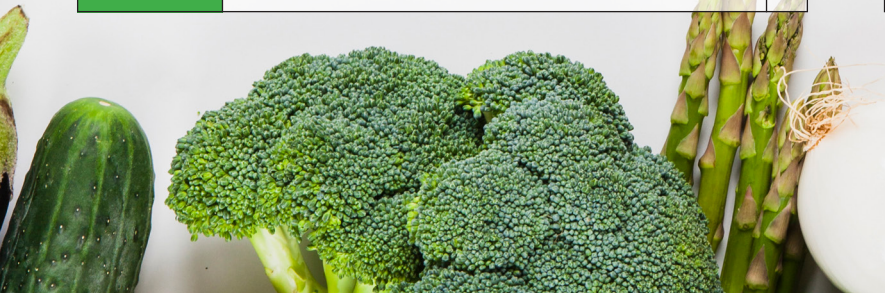
30 MINUTOS DE
EJERCICIO FÍSICO



COCINA
Saludable



| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|-----------|--|---|
| DOMINGO | Haz una lista de compras para tu despensa, incluyendo cada uno de los seis grupos de alimentos del Plato Quiero ¡Vivir Sano! Para saber cómo combinar cada uno de tus platillos diarios, descarga e imprime el Plato Quiero ¡Vivir Sano!, y pégalo en un lugar visible de tu cocina. | |
| LUNES | Que la mitad de tu plato, en cada una de las comidas del día, sean verduras y frutas. No te olvides de comer al menos una fruta roja, una cítrica y una amarilla. | |
| MARTES | Inicia la comida del medio día con un plato grande de ensalada, preparada con tres diferentes colores de vegetales frescos. Además, consume proteínas de origen vegetal como frijoles, garbanzos y lentejas en lugar de proteínas de origen animal (carne, pollo, huevos y quesos). | |
| MIÉRCOLES | Prepara todas tus comidas de hoy sin freír. Hiérvelas o cocínalas al vapor e incluye grasas saludables como aguacate, semillas, nueces, almendras, aceite de oliva, aceite de coco. | |





| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|---------|---|---|
| JUEVES | Evitar el consumo de cereales REFINADOS como pasta, arroz, panes blancos, entre otros y sustitúyelos por cereales integrales como pan integral, pasta integral, arroz integral, entre otros | |
| VIERNES | Prepara tu receta favorita basándote en el Plato Quiero ¡Vivir Sano! | |
| SÁBADO | Realiza una reunión familiar o con tus amigos en tu casa para compartir los conocimientos de esta semana sobre el Plato Quiero ¡Vivir Sano!, además de tus deliciosas recetas. | |
| DOMINGO | Revisa el plato Quiero ¡Vivir Sano! antes de preparar mis alimentos. | |





ACTIVIDAD FÍSICA

HÁBITO 4

¿Qué es el hábito de realizar Actividad Física?

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía (OMS).

La Actividad Física te ofrece muchos beneficios, te ayuda a sentirte bien, con un mejor estado de ánimo, fortalece tus músculos y huesos, disminuye el estrés, mejorar tu memoria y concentración, entre otras cosas. Además, te ayuda a combatir y revertir enfermedades como la diabetes, el sobrepeso, la obesidad y a tener una mejor calidad de vida.

¿Qué necesito para lograrlo?

Un par de zapatos (preferiblemente tenis) y ropa cómoda.

Identificar un área cercana en donde pueda realizar Actividad Física, preferiblemente al aire libre y donde pueda recibir un poco de luz solar.

¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de la siguiente tabla y marcar cada día las acciones que cumpla.

| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|-----------|---|---|
| DOMINGO | Realiza en tu casa un trabajo físico que no realices normalmente, cómo los trabajos del hogar, reparar algún mueble o arreglar el jardín. | |
| LUNES | Aparta al menos 30 minutos para realizar alguno de los siguientes ejercicios físicos de tipo aeróbico: caminata rápida, trotar, aeróbicos, jugar tenis, basquetbol, fútbol, natación, etc.) | |
| MARTES | Realiza de dos a tres series de 10 lagartijas y luego 10 sentadillas. | |
| MIÉRCOLES | Evita pasar más de dos horas sentado en tu trabajo o escuela, cada dos horas realiza dos sentadillas o camina por dos minutos y sigue con tus actividades. | |
| JUEVES | Incorpora en tu rutina diaria nuevas costumbres con las que realices actividad física, tales como: dejar el carro más lejos, caminar al trabajo, usar bicicleta como transporte, subir y bajar escaleras. | |
| VIERNES | Realiza estiramientos de tu cuello, espalda, torso, caderas, muslos y pantorrillas por lo menos cinco veces en el día. | |
| SÁBADO | En este día especial realiza una caminata al aire libre y bajo la luz solar con tu familia o amigos. | |
| CADA DÍA | Realizar algún tipo de Actividad Física. | |

***Marcar con una “ X ” los objetivos que he logrado**



DESCANSO ADECUADO

HÁBITO 5

¿Qué es el hábito de un Descanso Adecuado?

Es el estado momentáneo de reposo, tranquilidad o inactividad, que se realiza en medio del trabajo o de otra actividad para reponer fuerzas físicas, mentales y espirituales.

Parte de un Descanso Adecuado es tener un sueño reparador que te permita la renovación de tu cuerpo y mente. Además del sueño, el Descanso Adecuado incluye hacer pausas en tus actividades diarias, las cuales te ayudan a pensar de manera más precisa y clara. Por ende, te desempeñarás mejor.

¿Qué necesito para lograrlo?

Planificar mi tiempo durante el día.

¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de la siguiente tabla y marcar cada día las acciones que cumpla.

| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|------------------|---|----------|
| DOMINGO | Duerme antes de las 10 de la noche (22:00 horas) y al menos durante 7 horas seguidas diarias. | |
| LUNES | 30 minutos antes de dormir, empieza una rutina de no más de 30 minutos como lavar tus dientes, darte un baño rápido, orar y a dormir. | |
| MARTES | Evita tener en tu recámara cosas que perturben tu sueño como televisión, radio, celular, videojuegos. | |
| MIÉRCOLES | Tómate pausas en este día y realiza un ejercicio de relajación en tus músculos desde los pies hasta la cabeza: cierra los ojos, tensa y relaja el musculo y termina con una respiración profunda. | |
| JUEVES | Detén 5 minutos tus actividades y toma un descanso, coloca tus pies y piernas en algún lugar elevado. | |
| VIERNES | Realiza 5 respiraciones profundas. Para hacerlo ponte de pie, toma aire con la nariz, sostén la respiración contando hasta cinco y expulsa el aire por la boca. | |
| SÁBADO | Apartar este día para descansar y compartir con tu familia y/o amigos en algún lugar natural. | |
| CADA DÍA | Desarrolla el hábito de un Descanso Adecuado | |

***Marcar con una “ X ” los objetivos que he logrado**



AUTO-CONTROL

HÁBITO 6

¿Qué es el hábito del Auto-control?

Es ejercer el dominio propio y la fuerza de voluntad para evitar lo nocivo y hacer uso correcto de lo beneficioso.

Debes de aprender a ejercer control sobre las decisiones y acciones de tu día a día, ya que estas formarán tus hábitos. Practica el hábito del Auto-control en los alimentos que consumes, la administración de tus recursos (tiempo y dinero), el cuidado del medio ambiente y para evitar cualquier tipo de adicciones.

¿Qué necesito para lograrlo?

Dominio propio y fuerza de voluntad.

¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de la siguiente tabla y marcar cada día las acciones que cumpla.

SEMANA 6



| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|------------------|---|----------|
| DOMINGO | Evita el consumo de alimentos y bebidas no nutritivas (chatarra) tales como frituras, bebidas azucaradas, gaseosas, dulces, con altos niveles de grasas saturadas, harinas refinadas y embutidos. | |
| LUNES | Haz un horario de tu semana y distribuye tus actividades de la manera más adecuada para llevar una vida balanceada. | |
| MARTES | Elabora un presupuesto de tus gastos mensuales de acuerdo a tus ingresos, destina al ahorro el 10% y respeta ese presupuesto cada día. | |
| MIÉRCOLES | Evita el consumo de alimentos o bebidas azucaradas entre cada comida. | |
| JUEVES | Cuidar el medio ambiente depositando la basura y desechos en su respectivo bote. | |
| VIERNES | Abstente hoy de cualquier adicción presente en tu vida (juegos electrónicos, tabaco, alcohol, pornografía, internet, redes sociales). | |
| SÁBADO | Repasa las porciones de alimentos sugeridas en el Plato Quiero ¡Vivir Sano! y modera la cantidad de alimentos y/o bebidas que consumes durante el día. | |
| CADA DÍA | Haz un repaso de los hábitos aprendidos en las semanas pasadas y determina si se te ha pasado practicar alguno y reincorpora la práctica del mismo. | |

***Marcar con una “ X ” los objetivos que he logrado**



DESAYUNAR MÁS Y CENAR MENOS

HÁBITO 7

¿Qué es el hábito de Desayunar Más y Cenar Menos?

Es darle al desayuno nutritivo la prioridad e importancia que merece, para lograr un mejor desarrollo y rendimiento integral del organismo y reducir la ingesta alimenticia de la cena.

El desayuno es sumamente importante para que tu cuerpo funcione adecuadamente el resto del día. Si no desayunas tu organismo reacciona bajando su metabolismo, esto te hace subir de peso. Recuerda que tu cena debe ser ligera para evitar el exceso de peso y además te ayudará a tener un descanso reparador.

¿Qué necesito para lograrlo?

Practicar el Bien Comer, ejercer el hábito del Auto-control y dedicar tiempo a mi desayuno.

¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de la tabla y marcar cada día las acciones que cumpla.

| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|-----------|---|---|
| DOMINGO | En este día, realiza por escrito tu menú de desayunos y cenas de la semana basándote en el plato Quiero ¡Vivir Sano!, y pégalo en un lugar visible. | |
| LUNES | Inicia tu día con un desayuno saludable y abundante y finalízalo con una cena ligera y en un horario temprano. | |
| MARTES | Desayuna como máximo 1 hora después de levantarte. | |
| MIÉRCOLES | Organiza tu tiempo para que puedas dedicarle por lo menos 30 minutos a tu desayuno, masticando bien y disfrutándolo. | |
| JUEVES | Ten una cena ligera por lo menos 3 horas antes de dormir. | |
| VIERNES | Organízate para no saltarte el desayuno ni la comida para que reduzcas la cantidad de alimentos en la cena. | |
| SÁBADO | Aparta el momento del desayuno y compártelo con tu familia y/o amigos, conversando y disfrutando este tiempo juntos. | |
| CADA DÍA | Revisar si tus desayunos y cenas están de acuerdo al plato Quiero ¡Vivir Sano! | |

***Marcar con una “ X ” los objetivos que he logrado**



SER FELIZ

HÁBITO 8

¿Qué es el hábito de Ser Feliz?

Es un estado de armonía con Dios el Creador que proporciona gozo, paz, realización y que se obtiene por medio de una plena confianza y esperanza en Él, al servicio de los demás.

Ser Feliz es una decisión que debes de incluir en tus hábitos y depende mayormente de una actitud interior, de tu relación con Dios y con las demás personas. El gozo aumenta las defensas de tu cuerpo. Los actos de bondad y de servicio liberan sustancias naturales en el organismo que reducen el estrés, la depresión, la ansiedad y mejoran tu estado de ánimo. ¡Decídete a Ser Feliz!

¿Qué necesito para lograrlo?

La palabra de Dios, confianza y esperanza en una vida de calidad.

¿Cómo lograrlo?

Seguir las actividades de la tabla de abajo y marcar cada día las acciones que cumpla.

| DÍA | ACTIVIDAD | X |
|------------------|--|----------|
| DOMINGO | Brinda tu servicio o ayuda a una persona o familia necesitada en tu comunidad. | |
| LUNES | Aparta tiempo este día para realizar una o más actividades que te gustan o para convivir y disfrutar con tus amigos y/o familia. | |
| MARTES | Sonríe a todas las personas con las que te relaciones durante este día. | |
| MIÉRCOLES | Anota en una libreta las bendiciones que recibas durante este día. | |
| JUEVES | Aparte un momento en tu rutina diaria para platicar con Dios de forma sincera y cuéntale tus experiencias, tus peticiones y tus agradecimientos. | |
| VIERNES | Abraza y expresa tus sentimientos de afecto, a través de algún pequeño detalle, a tu familia y/o amigos. | |
| SÁBADO | Involúcrate y participa en las actividades de tu iglesia o en un grupo en donde te sientas querido y aceptado. | |
| CADA DÍA | Reflexionar en la Palabra de Dios al menos 15 minutos al día y compartirlo con los demás. | |

***Marcar con una “ X ” los objetivos que he logrado**

BIEN HECHO

Has terminado satisfactoriamente las ocho semanas de este programa que te ayuda a crear y mantener hábitos saludables, este es solo el comienzo del camino que te llevará a obtener un estilo de vida saludable. Las transformaciones en tu vida requieren de un tiempo determinado, ya que tu cerebro cambia constantemente si tienes el deseo de hacerlo.

Cambiar las prácticas que perjudican tu salud por hábitos saludables es una opción que está al alcance de todos, felicidades por haber tomado esa decisión.

Ahora se sabe que para convertir un nuevo objetivo o actividad en algo automático (hábito) se necesita un aproximado de 66 días. Te motivamos a que continúes practicando estos hábitos cada día.

Si quieres obtener más información sobre los 8 Hábitos Saludables te invito que visites la página web **www.quierovivirsano.org**, allí encontraras más estrategias que te ayudarán consolidar tus hábitos.



Iglesia Adventista[®]
del Séptimo Día



UNIVERSIDAD DE
MONTEMORELOS



GEMA EDITORES



UNIVERSIDAD
DE NAVOJOA



Hospital
LA CARLOTA



quierovivirsano

quierovivirsano.org