

# 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:

---

Rango normal:  
Entre 18.5 - 24.99

CINTURA:

---

Rango normal:  
Mujer <80 cm  
Hombres < 90 cm

GLUCOSA  
EN AYUNAS:

---

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

PRESIÓN  
ARTERIAL:

---

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.

SEMANA 2

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 agradece 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 agrade 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 combinando 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
<b>DOMINGO</b>	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 platos diarios, descarga e imprime el Plato Quiero ¡Vivir Sano!, y pégalo en un lugar visible de tu cocina.	
<b>LUNES</b>	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.	
<b>MARTES</b>	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).	
<b>MIÉRCOLES</b>	Prepara todas tus comidas de hoy sin freír. Hiérvelas o cocinalas 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, como 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 músculo 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.

SEMANA 7

## ¿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](http://www.quierovivirsano.org)**, allí encontrarás más estrategias que te ayudarán consolidar tus hábitos.





Iglesia Adventista<sup>®</sup>  
del Séptimo Día



UNIVERSIDAD DE  
MONTEMORELOS



quierovivirsano

[quierovivirsano.org](http://quierovivirsano.org)