



*Resumen del libro

Los 10 principios para un estilo de vida saludable de verdad (o para perder grasa y que no vuelva).



coachgalo.net

1º Caminaré más y me sentaré menos

El primero es obvio y va sobre el sedentarismo. No hay que criminalizar el sentarse y tampoco hay que pasarse todo el día caminando. Recuerda que "la dosis hace el veneno", así que lo que hay que evitar es hacer mucho tiempo lo mismo.

"La mejor postura es la que no dura. La peor postura es la que no cambia".

Lo de caminar 10mil pasos diarios es una buena estrategia, y si tienes que sentarte, intenta al menos ir levantándote cada 45min o cambiar de posición a menudo.

2º Basaré mi dieta en alimentos de verdad

El segundo también es obvio. El "real food" está muy de moda, pero ojo con las modas. Con "alimentos de verdad" me refiero a que sean reales, por supuesto, pero también que puedan reconocerse cuando los comamos.

Un ejemplo para que me entiendas: Hacer un postre con harina de almendra es mucho mejor que comprar otro con harina de trigo ultra-refinada, pero nunca será lo mismo que masticar las almendras enteras.

3º Estimularé mis músculos

Esto ya no va solo de moverse. El sistema músculo-esquelético que llevamos instalado de serie espera ser estimulado..., y si esto no ocurre se traduce en problemas articulares y cardiovasculares en el futuro.

No evites tanto los esfuerzos físicos en tu día a día, ¡aprovéchalos a tu favor!

Y si ves que no es suficiente con tus acciones diarias entrena la fuerza.

Debemos someter al cuerpo a estímulos de fuerza regularmente. A todas las edades.

4º Evitaré los snacks

Esto va de ganar libertad y flexibilidad metabólica. De no ser dependientes de la comida. Durante muchos años la industria alimentaria nos ha inculcado que hay que comer cada 2/3 horas para no desfallecer y tener energía. Es ideal para su negocio, pero no para nuestra salud. No le tengas miedo al ayuno, pero si no has experimentado nunca con ello, sé progresivo. Si tuviéramos que comer con tanta frecuencia nuestra especie su hubiera extinguido.

5º Conectaré más con la naturaleza y menos con la tecnología

Nuestros genes pasaron el 99% de su existencia en un entorno natural, y todavía lo reconocen como su verdadero hogar. Sube montañas, camina por senderos, pasea por parques o playas, etc. Además de ser planes más activos y saludables que pasar una tarde viendo series, activa las ondas alfa, reduce la presión arterial y las hormonas de cortisol (factores estrechamente ligados a la felicidad y a la pérdida de grasa).

6º Mi hogar será un Templo de Salud

Protege tu hogar y tu familia de la mierda y las tentaciones.

Tu casa es un templo, así que no le metas "basura".

Ponte las cosas fáciles allí donde puedes controlarlo (ya es suficientemente difícil cuando salimos fuera...).

¡Y no! Tener niños no es excusa. Ellos tampoco necesitan "mierda" para crecer sanos.

¿Y tampoco! Tener mierda en casa por si vienen invitados es otra excusa lamentable.

7º Valoraré y protegeré mi TEA

Nuestro TEA (Tiempo - Energía - Atención) es nuestro activo más preciado, y si no lo protegemos y lo cuidamos, nuestra salud y nuestra felicidad se verán afectadas. Este concepto es justo lo contrario que "vivir por inercia" o dejarnos llevar por la rutina. Esto va de tomar las riendas y priorizar acciones que nos sumen (para no vivir como pollos sin cabeza), acciones que llenen nuestro depósito de energía (para tener más vitalidad y ser más productivos) y acciones para mantener el control de nuestra atención (para tener más claridad mental y evitar ser demasiado dispersos e inestables).

8º Reflexionaré y seré consecuente

Esto va de entender que las quejas y las excusas no suman, que solo sirven para consolarnos y proteger nuestra autoestima. Va de reflexionar sobre nuestras acciones y de ser responsables y consecuentes con los resultados que derivan de ellas. Va de poner el foco y ocuparse de aquello que depende de nosotros y de no perder energía preocupándonos por aquello que escapa a nuestro control.

9º Practicaré el Agradecimiento y el Enfoque Positivo

La felicidad se basa en nuestra visión sobre la vida, y la práctica del Agradecimiento nos permite entrenar hacia una visión positiva. No podemos controlar los hechos, pero sí que podemos controlar nuestra valoración sobre ellos. No digo que sea fácil, pero es entrenable. Cambiar el enfoque, o lo que es lo mismo, nuestros hábitos mentales, cuesta; pero al mismo tiempo, si lo conseguimos nos hace imparables.

10º Mimaré y entrenaré el Descanso

El Descanso es el principal problema hoy en día. Pero no hablo de que se descansa poco, hablo de que se descansa mal (no es lo mismo dormir que tener un sueño reparador). Pero ojo, no se trata simplemente de dormir más o salir antes del trabajo. Vivir con un descanso de calidad va mucho más allá (por eso también lo llamo vivir tranquilo y en paz con uno mismo). En esta sociedad sedentaria-estresada-malnutrida en la que vivimos, cuidar la calidad del descanso es sumamente importante. De la calidad del descanso dependen muchas relaciones importantes de la vida. Una buena calidad de descanso...

- Mejora nuestra relación con la comida (distingues el hambre real y emocional, y tomas mejores decisiones a la hora de comer).
- Mejora nuestra relación con la actividad física (te sientes más activo y con ganas de moverte).
- Mejora la relación con nosotros mismos y con los demás (mejora la confianza y el autoestima, y tienes más paciencia y empatía con los demás).
- Mejora incluso tu relación con el dinero, el trabajo, el ocio, etc. (tomamos decisiones más atentas y pacientes, no somos tan reactivos, mejoramos la productividad y capacidad de concentración, y vivimos/disfrutamos más de cualquier actividad).
- Y como efecto colateral, obviamente, nuestro cuerpo también mejora. Es inevitable.

¿El descanso se entrena? Por supuesto.

*Estrategia para tomar acción con éxito

Planifica acciones asequibles y progresivas,

Es muy importante que no quieras cambiarlo todo de golpe. Empieza con una o dos acciones fáciles, consolídalas durante 42 días y luego ve a por otras.

aplica el Principio de Pareto,

Lo más importante es que lo más importante sea lo más importante. Céntrate en el 20% de los hábitos que te darán el 80% de los resultados. No se trata de ser imaculado.

ten paciencia con determinación

Céntrate y evalúa tu comportamiento, no tus resultados. Éstos llegarán cuando aprendas a llevarte bien con tus nuevos hábitos y los mantengas en el tiempo.

y encuentra el equilibrio entre los Hábitos Saludables y los Esporádicos Nocivos.

No se trata de eliminar aquello que tanto te gusta para siempre. En un estilo de vida saludable ¡casi todo tiene cabida! Se trata de encontrar un equilibrio conveniente. Haz el ejercicio de "los 2 sacos"; donde en uno metes las acciones que benefician tu salud y están alineadas con tus objetivos y en el otro las que te perjudican. Luego se trata de "meter la mano" en el primer saco el 90% del tiempo y en el segundo el 10% restante. Así, explicado rápido.

