

GUÍA
PARA CUIDAR TU SALUD EN
DICIEMBRE 2022
KONTROLFIT



COACH HUMBERTO MORENO

INSTRUCCIONES

¡Felicitaciones! Y gracias por descargar la guía para cuidar tu salud en diciembre.

Esta es una herramienta que te permitirá conocer los principios básicos para afrontar las festividades y puedas mantener tu peso corporal, salud física, ejercicio adecuado, sin sufrir de remordimientos y disfrutar al máximo.

*De esta manera, en esta guía encontrarás, **los principios y herramientas de una alimentación saludable en las festividades, las mejores opciones de ejercicio y consejos de buena salud durante el fin de año.***

Por último, no olvides escribirme si tienes alguna pregunta sobre la guía, estaré siempre dispuesto a aclarar todas tus dudas y ayudarte a mejorar.

Coach Humberto Moreno
Lic. Educación Física
Esp. Entrenamiento Deportivo
Máster Neuropsicología y Educación
Coach Certificado ACA Usa.
www.kontrolfit.com
Instagram: [@Kontrol_fit](https://www.instagram.com/Kontrol_fit)
Facebook: [KontrolFit](https://www.facebook.com/KontrolFit)



Factores que afectan la salud durante las festividades.



Sabemos que, en nuestra cultura, las festividades de fin de año están llenas de eventos y comportamientos sociales que no son lo mejor para nuestras metas de salud y ejercicio (si en realidad es de nuestro interés).

Día de velitas, novenas, cena de navidad, cena de fin de año, eventos y eventos, que los podemos disfrutar sin remordimientos si sabemos cómo afrontarlos sin pena y sin excesos.

En primer lugar, debemos tener claro los tres problemas de una vida saludable en el fin de año:

- 1. Exceso de alimentos perjudiciales: alcohol, alimentos altos en calorías.*
- 2. Descuido del ejercicio físico.*
- 3. Cambios en nuestros hábitos de sueño y alimentación.*

Estos tres problemas nos llevarán a perder ganancias que hayamos tenido durante el año, o si no nos cuidamos en todo el año, será aún más perjudicial. Y al final de cuentas llegaremos a enero con la misma intención de todos los años de mejorar tu salud, hacer ejercicio, alimentarte mejor, pero son ningún avance.

Principio número 1: Alimentación consciente

Ser consciente a la hora de comer, que te impulsa a comer lo que comes, que comes y qué cantidad comes.

*Este principio implica **aceptar que vas a consumir alimentos que no serán lo mejor para tu salud, pero no sufrir por ello, al contrario, debes disfrutarlo porque la idea no es amargarse por comer.***

*Implica entonces, **que seamos conscientes de la cantidad y el tipo de alimento que consumes** y los efectos que ese **exceso** tendrá en tu salud.*

*Si la clave está en **controlar el exceso**. Controlar las cantidades altas y además el volumen en la semana de ese alimento.*

Para aclararte un poco más, te pongo este ejemplo:

Sabes que consumiremos muchos buñuelos, así que ponte un límite permita tener conciencia y control, como no comer más de 3 al día o no consumir más de dos días seguidos.

Algo practico que logres identificar y aplicar, sin excederte y sin dejar de disfrutar.



Principio número 2: Ejercicio mínimo para mantener tu salud



Es importante comprender que si le vamos a exigir al cuerpo que consuma y procese otro tipo y cantidades de alimentos, debemos ser efectivos con la cantidad y calidad de ejercicio.

- ***Si tienes menos tiempo para entrenar***, procura hacer rutinas que impliquen mayor gasto de calorías en menos tiempo: ejercicios más globales que impliquen mayor cantidad de grupos musculares, además de usar programas como intervalos de alta intensidad (Hiit) que son de corto tiempo, pero exigentes.
- ***Si cuentas con el tiempo adecuado porque estas de vacaciones***, aprovecha al máximo y aumenta un día más en tu programa semanal, agrega ejercicios o actividades como correr o actividades al aire libre que salgan de tu rutina.
- ***Procura moverte más de lo que haces habitualmente***, camina, monta bicicleta, evita pasar largas horas sentado.
- ***Diseña un plan semanal de ejercicio con tus minutos de días por semana, días y horarios exactos de ejercicio. Cúmplolo y prémiate con algún regalo por ello.***

Principio número 3: Estabiliza tus hábitos de sueño e hidratación



Además de la alimentación consiente, ejercitarte de manera efectiva, es necesario estabilizar tus hábitos de sueño y de hidratación.

Llegaran días en que trasnocharas y además consumirás alcohol además de la comida no tan beneficiosa. Por ello, es importante que sigas los siguientes parámetros:

- **Si trasnochas un día evita tener exceso de alcohol,** las dos cosas son mala combinación.
- **Si trasnochas, organiza tus horarios de descanso los días siguientes,** de tal forma que sean de baja exigencia física y así logres recuperarte. Recuerda que el mal sueño afecta el balance hormonal y esto te llevara a aumentar tu peso y grasa corporal y además perder masa muscular. (Jaramillo, C. 2020)
- **Los días anteriores que trasnocharas, mantén un buen nivel de hidratación corporal.** Toma al menos 2 a 3 litros de agua al día. Si estas de vacaciones en lugares de alta humedad y calor, deberías agregar algunas bebidas con sales minerales.
- **Evita trasnochar más de dos días seguidos.**
- **Usa herramientas de meditación,** para regular tus pensamientos, mejorar tu salud mental y ayudar a tus hormonas a estar en un estado que favorezca evitar comportamientos de ansiedad. (Chopra, D. & Tanzi, R. 2018)

“Recuerda, no está mal perder energía y entusiasmo en el proceso, lo malo es perder la meta y dejar de moverte hacia ella, unas veces despacio otras rápido, pero sigue hacia ella”

Coach Humberto Moreno
Lic. Educación Física
Esp. Entrenamiento Deportivo
Master Neuropsicología y Educación
Coach Certificado ACA Usa.
www.kontrolfit.com
Instagram: [@Kontrol_fit](https://www.instagram.com/Kontrol_fit)
Facebook: [KontrolFit](https://www.facebook.com/KontrolFit)



Referencias.

Chopra, D. & Tanzi, R. (2018) Sanate a ti mismo. México. Editorial Nomos.

Jaramillo, C. (2020) El milagro metabólico. Bogotá. Editorial Planeta.

AGENDA ASESORIA PERSONALIZADA CON DESCUENTO

Descuento especial por diciembre 2022.

Clic en la imagen:

