

Cómo diseñar y cumplir tus propósitos de bienestar

2021



Hola 🙌 Te felicito por recibir tu Manual Para Hacer y Cumplir Metas de Bienestar.

Llegó el 2021. Y el año 2020 fue difícil para muchos.

Algunos como mi esposa y yo siendo médicos 🧑🏻‍⚕️ 🧑🏻‍⚕️ , nos enfermamos de COVID19.

Otros, como muchos colegas nuestros conocidos, por estar atendiendo pacientes se murieron por COVID19.

Otro tanto perdió a su familia.

Y muchos, muchos, se subieron de peso durante la pandemia por COVID19 en 2020.

Así que es momento para pensar en las resoluciones para este 2021. Y puede ser que quieras saber cómo formular un plan efectivo para que tengas éxito al momento de lograr la salud que deseas.

Veo muchos errores en los consejos a las personas, como por ejemplo: “Coma menos, muévase más para perder peso”. Tristemente este es el mensaje que recibimos de varios “gurús de la salud” y organizaciones de nutrición.

Asumen que la única razón por la que las personas adquieren o pierden peso se debe a las calorías.

Esto es simplemente incorrecto, porque nuestros cuerpos son mucho más complicados que sólo controlar calorías.

Los diferentes alimentos afectan el hambre y las hormonas de diferentes maneras y NO todas las calorías son iguales.

La verdad es que ... hay muchas cosas que puedes hacer para perder peso, sin contar una sola caloría.

Pero lo más importante es que muchas personas promueven ilusiones que no funcionan, porque simplemente el sistema que usan no es el adecuado.

Y un estilo de vida sedentario, con mala nutrición, así estés aparentemente en buen peso, puede traerte muchas enfermedades.

Importante. Antes de entrar en materia debes entender que esto es un proceso. No es perfección. Esto es fundamental. Todo en la vida se trata de procesos. Y cualquier avance es clave para que logres tus metas. Sin embargo si buscas perfección, terminarás frustrado y fracasando.

Estas son las 9 + 1 claves basadas en la ciencia para tener éxito con tu salud para este 2021

1 . Revisa las metas que tenías para el año 2020. Evalúa si las lograste.

Y saca una conclusión de por qué las lograste y por qué no las lograste. Aquí la clave es que no te "castigues". No te menosprecies, no te recrimines. Eres un ser humano. No más que eso. Y como ser humano puedes fallar. La buena noticia es que como ser humano puedes mejorar. Así que determina en dónde estuvieron tus errores y haz el compromiso de mejorar. Este paso es fundamental, porque tal vez los mejores aprendizajes que tenemos es de nuestros errores. Eso si, el compromiso debe ser total para no caer en los mismos errores.



2. Crea unas metas que te lleven a lograr lo que buscas. Para esto consideramos que el mejor sistema es SMART por sus siglas en inglés. Abajo te explico que quiere decir cada letra. Y funciona así:

¿Qué es el sistema de metas SMART?

Este sistema hace que puedas tener una estructura y un forma de hacer seguimiento a tus metas. En lugar de resoluciones vagas como por ejemplo "QUIERO TENER BUENA SALUD"o "QUIERO PERDER ALGO DE PESO"

En este sistema, cada meta u objetivo, desde el paso intermedio hasta el objetivo general, se puede convertir en S.M.A.R.T. y como tal, aterrizado a la realidad.

Es clave que organices las metas con este sistema, porque puedes fragmentar tu meta general. Es decir que deseas al final del año en diferentes pasos, que harán que puedas comprometerte más y mejor con las actividades que te llevarán a los resultados esperados.

Entonces el primer paso para las metas mediante este proceso, es que determines las razones por las que quieres tener buena salud, mejorar tu forma, mejorar tu bienestar.

Esto es importante. Porque si escoges lo que realmente te mueve, cuando baje la motivación, y te garantizo que va a bajar, podrás echar mano de lo que sabes que son las razones para hacer lo que debes hacer. Y el resultado que buscas hará que hagas lo que debes hacer.

Ahora viene la implementación del sistema SMART:

LA "S" hace referencia a "specific" en inglés es decir ESPECÍFICO

¿Qué es exactamente lo que quieres lograr? Cuanto más específica sea tu descripción, mayor será la posibilidad de que obtengas exactamente eso. El establecimiento de objetivos aclara la diferencia entre "Quiero ser delgado" y "Quiero bajar 4 kg de peso al mes en este año hasta tener mi peso ideal de 60kg"



Las preguntas que puedes hacerte al establecer tus metas y objetivos son:

¿Qué es exactamente lo que quiero lograr?

¿Dónde?

¿Cómo?

¿Cuándo?

¿Con quien?

¿Cuáles son las condiciones y limitaciones?

¿Por qué exactamente quiero alcanzar este objetivo? (Este es el primer paso que te contaba. Y debe ser lo que más te mueve. Lo que te apasiona. La razón por la que si o si debes lograr tus objetivos)

¿Cuáles son las posibles formas alternativas de lograr lo mismo?

La "M" es por
"measurable" en
inglés. **MEDIBLE**

Metas medibles
significa que
identificas
exactamente qué es
lo que verás, oirás y
sentirás cuando
alcances tu meta.
Significa dividir tu
objetivo en elementos
medibles.

Necesitarás pruebas
concretas. Ser más
feliz no es una prueba; dejar de fumar porque sigues un estilo de vida
saludable en el que comes verduras dos veces al día y grasas solo una
vez a la semana.

Los objetivos mensurables pueden contribuir en gran medida a refinar qué
es exactamente lo que también deseas. Definir las manifestaciones físicas
de tu meta u objetivo lo hace más claro y más fácil de alcanzar.

Por ejemplo perder 4 kg de peso por mes.

Para esto comerás una vez grasa a la semana.

Harás 30 minutos de ejercicio al día y 5 días a la semana.



A



La "A" es por "attainable" en inglés.

ALCANZABLE

¿Es tu meta alcanzable? Eso significa investigar si el objetivo realmente es aceptable para ti. Sopesa el esfuerzo, el tiempo y otros costos que tu meta tomará con las ganancias y las otras obligaciones

y prioridades que tienes en la vida.

Si no tienes el tiempo, el dinero o el talento para alcanzar una determinada meta, sin duda fracasarás y serás miserable. ¡Eso no significa que no puedas tomar algo que parece imposible y hacerlo realidad planificando inteligentemente y haciéndolo!

No hay nada de malo en apuntar a las estrellas; Si tu objetivo es hacer que tu pierdas el doble de kilos que el año pasado o ganas el doble de energía que el año pasado, ¿qué tan malo es cuando solo alcanza 1,8 veces? No está mal...

La "R" es por "Relevant" en inglés: RELEVANTE

¿Es relevante para ti alcanzar tu objetivo? ¿De verdad quieres dirigir una multinacional, ser famoso, tener tres hijos y un trabajo ajetreado? Tú decides por ti mismo si tienes la personalidad para ello o si tu equipo tiene el ancho de banda.

R

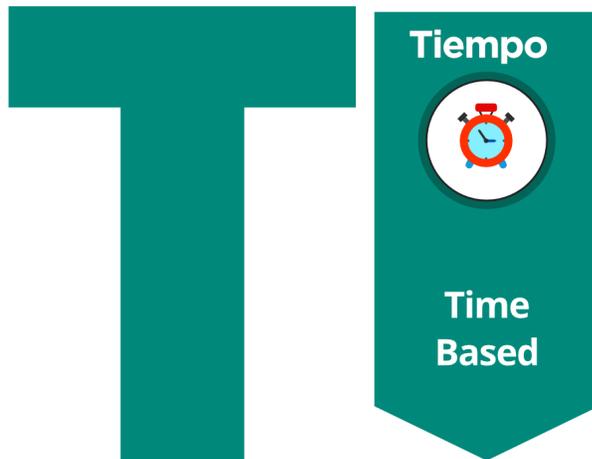


Si te faltan ciertas habilidades, puedes planificar capacitaciones. Si careces de ciertos recursos, puede buscar formas de conseguirlos. [Por ejemplo en nuestro portal de Youtube hacemos varios videos en vivo por semana](#)

Y hubo un momento en que nuestro proveedor de internet no nos daba la velocidad necesaria. Tuvimos que adquirir un paquete de mayor velocidad y un adaptador para que el computador se conecte por cable y no por WiFi para garantizar que la transmisión por internet al momento de hacer los videos en vivo, sea fluida.

Las preguntas principales, ¿por qué quieres alcanzar este objetivo? ¿Cuál es el objetivo detrás de la meta, y esta meta realmente lo lograrás?

Se podría pensar que tener un equipo más grande lo hará funcionar mejor, pero ¿realmente lo harás?



**La "T" es por "Time Based" en inglés:
TIEMPO (Basado en tiempo)**

¡El tiempo es oro! Haz un plan tentativo de todo lo que quieres. Todo el mundo sabe que los plazos son lo que hace que la mayoría de las personas se pongan en acción. Así que instala fechas límite, para ti y síguelas. Mantén la línea de tiempo realista y

flexible, de esa manera puedes mantener la moral alta. Ser demasiado estricto en el aspecto oportuno de tu establecimiento de metas puede tener

el efecto perverso de convertir el camino de aprendizaje para lograr tus metas y objetivos en una carrera infernal contra el tiempo, que probablemente no es la forma en que deseas lograr nada.

Ahora. Una vez que ya has determinado tus metas. Y que el sistema SMART se puso en marcha para ti. Es momento de aplicar las siguientes 8 estrategias adicionales.



3. Reemplaza tu desayuno a base de cereales por un desayuno basado en proteínas.

Perder peso puede ser tan simple como cambiar tu desayuno. Varios estudios sugieren que reemplazar una o dos comidas por día con un batido de reemplazo de comida saludable puede

acelerar la pérdida de peso.

Un análisis encontró que los participantes que seguían un plan de dieta de batidos de reemplazo de comida parcial perdieron 5,6 libras más (2,4 kg) en tres meses que los que siguieron una dieta baja en calorías basada en alimentos.

Dos estudios separados han demostrado que comer huevos por la mañana (en comparación con un desayuno de harinas) puede ayudarte a perder grasa automáticamente.

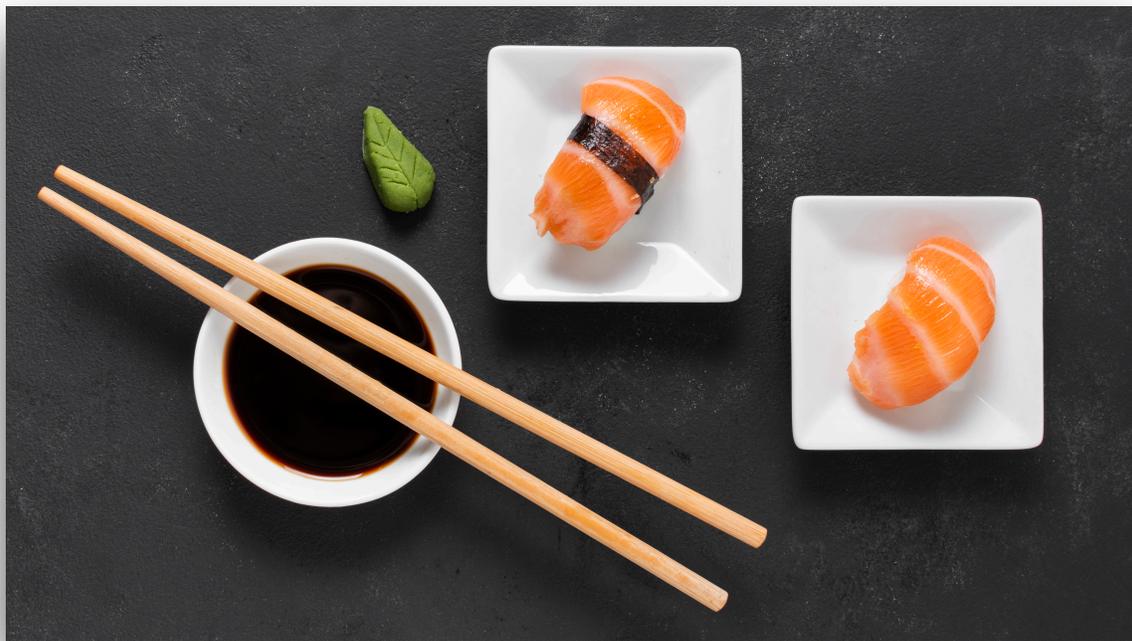
En uno de estos estudios, 30 mujeres con sobrepeso u obesidad comieron harinas o huevos para el desayuno.

El grupo de huevos terminó comiendo menos calorías en el almuerzo, el resto del día y durante las siguientes 36 horas.

En un estudio, los reemplazos de comidas líquidas llevaron a una pérdida de peso 1-2% mayor en sujetos obesos con diabetes tipo 2 que una dieta basada en el sistema de intercambio diabético.

Los que consumían reemplazos de comidas también tenían niveles más bajos de azúcar en sangre en ayunas y colesterol LDL. Otro estudio encontró que los batidos de reemplazo de comidas en aquellos con diabetes tipo 2 contribuyeron a una pérdida de peso levemente mayor que las dietas convencionales.

4. Usar platos más pequeños puede engañar a tu cerebro para que pienses que estás comiendo más.



El cerebro humano es el objeto más complejo del universo, gramo por gramo.

Es el cerebro el que finalmente determina si deberíamos o no comer. Por esto es que en DoctorWellness nos enfocamos en ayudarte a transformar tu mentalidad para lograr tus objetivos.

Cuanto más grandes sean tus platos o tazones, tu cerebro pensará que has comido menos. Al usar platos más pequeños, engañas a tu cerebro para que se sienta más satisfecho con menos calorías.

Es raro ... pero los psicólogos han estado estudiando esto y parece funcionar.

5. Comer más proteína puede reducir el apetito, aumentar la quema de grasa y ayudarte a ganar músculo



Muchas personas piensan que las proteínas pueden causar daño renal. Sin embargo ... esto es una tontería completa, que no es compatible con la ciencia.

Hay muchas pruebas de que las proteínas pueden aumentar la quema de grasa y reducir el hambre, lo que lleva a la pérdida automática de peso. De hecho, los estudios muestran que la proteína aumenta el metabolismo más que cualquier otro macronutriente.

La proteína también aumenta la saciedad, lo que reduce significativamente el hambre.

El aumento de proteínas en la dieta puede aumentar el metabolismo y reducir el hambre. También puede aumentar la masa muscular, ayudando a quemar más calorías las 24 horas.

6. Comer alimentos con una densidad de energía baja y mucha fibra te hacen sentir más lleno con menos calorías

Otra forma de sentirse más satisfecho con menos calorías es comer alimentos con baja densidad de energía.

Esto incluye alimentos que tienen un alto contenido de agua, como verduras y algunas frutas.



Los estudios demuestran consistentemente que las personas que hacen dieta que comen menos alimentos densos en energía pierden más peso que aquellos que comen alimentos con alta densidad de energía.

7. Cortar carbohidratos puede hacer que pierdas peso rápido mientras comes para saciarte.

Probablemente, la mejor manera de comenzar a perder peso sin contar calorías o controlar las porciones es reducir la ingesta de carbohidratos. Los estudios demuestran consistentemente que las personas que comen menos carbohidratos, comen automáticamente menos calorías y pierden peso sin ningún esfuerzo importante.

8. Hacer tiempo para dormir de calidad y evitar el estrés puede optimizar la función de las hormonas clave



Dos cosas que a menudo se ignoran cuando se habla de salud (y peso) son los niveles de sueño y de estrés.

Ambos son increíblemente importantes para la función óptima de tu cuerpo y las hormonas.

El sueño inadecuado es uno de los factores de riesgo más fuertes para la obesidad ... la duración del sueño corto eleva el riesgo en 89% en niños y 55% en adultos.

9. Reemplazar tus grasas de cocina con aceite de coco puede aumentar el metabolismo y reducir el apetito

El aceite de coco tiene algunas propiedades únicas que pueden ayudar a reducir el apetito y aumentar la quema de grasa.

Está cargado con grasas llamadas triglicéridos de cadena media (MCT). Estos ácidos grasos se metabolizan de forma diferente en comparación con otras grasas ... van directamente al hígado donde se usan para la energía o se transforman en cuerpos cetónicos.

Dos estudios pequeños muestran que comer estas grasas de cadena media puede hacer que las personas coman menos calorías, una de ellas muestra una reducción de 256 calorías por día.

Consumir 30 mL (aproximadamente 1 onza) de aceite de coco puede causar reducciones significativas en el IMC y la circunferencia de la cintura, un marcador para la grasa abdominal.

Ahora ... no estoy sugiriendo que tomes cantidades masivas de aceite de coco, pero reemplazar tus grasas de cocina actuales con él podría tener un efecto notable.



10. Oración, Conéctate con Dios.

Aliviar el estrés es fundamental para perder peso, porque los niveles más bajos de estrés significan menos cortisol en el torrente sanguíneo.

Cuando hay altos niveles de cortisol,

el cuerpo lo toma como una señal para almacenar calorías en forma de grasa. Por lo tanto, mantener tu cuerpo y mente alineados con tu conexión con Dios, puede prevenir la deposición de grasa y aumentar tus niveles de energía utilizables. Se ha demostrado científicamente que las personas que practican su Fe a diario, viven más tiempo y con mejor calidad de vida.



Para terminar, las decisiones que tomas hoy dan forma a tu futuro.

Y la toma de decisiones pasa por el sistema de valoración que tienes construido en tu mente.

Te quiero decir con esto, que es lo que crees, lo que realmente importa y es valioso para ti, lo que te mueve a tomar decisiones.

Ahora. Este sistema de valoración se construye con información. La información es la que te ayuda a construir el etiquetado en tu mente, que decide si lo que vas a hacer es bueno o malo, te sirve o no te sirve. Vale la pena o no vale la pena.



Como ves en este gráfico del Efecto Compuesto, al principio tus decisiones no muestran diferencia a corto plazo.

Pero luego con la construcción de hábitos, con el tiempo aparecen diferencias medibles, que se multiplican muy rápido.

Y terminas teniendo salud o enfermedad. Éxito o fracaso en lo que te propongas.

Cada decisión crea un comportamiento, que forma eventualmente hábitos que moldean el curso de tu vida.

Así que, es la información lo que en últimas te ayuda a tener los resultados que deseas.

En DoctorWellness tenemos un sistema de información que te ayuda a transformar tu mentalidad para que logres las metas y objetivos que planees para el éxito de tu salud.



Para darte la mejor información, hemos creado un ecosistema que te ayuda a que tengas el conocimiento para tomar las mejores decisiones.

Puedes acceder a esta información aquí haciendo click en los siguientes enlaces: 👉

[Youtube](#)

[Blog](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

WhatsApp: +573102034142



Contáctanos



dr.enrique@mydoctorwellness.com



+57 3102034142 /

+57 3132518789



YouTube

/ [mydoctorwellness](https://www.youtube.com/mydoctorwellness)

Blog: mydoctorwellness.com/blog

© Reservados todos los derechos de autor.
Prohibida la reproducción total o parcial
en medio físico o electrónico