

Buenos hábitos

Tu tiempo, tu salud

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

A veces quisiera contagiarte el gusto por la buena gasolina (comida); así sin más, quisiera que te aventuraras a investigarte, lograr despertar en ti la inquietud de saber cómo funcionas, qué necesitas, qué te cae de maravilla y qué, aunque lo presuman como lo mejor que existe, a ti te va mal cuando lo comes.

Vives contigo todos los días, te miras, te escuchas, te observas... ¿Cuánto sabes de ti? Como en todo, puede que no te parezcan interesantes o decidas que no es la prioridad por el momento, puede que las matemáticas celulares no sean lo más apetitoso o que la psico-neuro-nutrición no te llame la atención, pero conocerte es un tema difícil de evadir.

Ahora bien, hace días me preguntaban por dónde comenzar. ¿Qué te parece por las necesidades básicas? Necesitas: respirar, tomar agua, meditar, ejercicio, depuración, nutrición y descanso.

A eso añade la relación con tu entorno y los demás de una manera saludable. ¿Es una receta simple? ¿No? En realidad es un universo complejo y maravilloso donde aventurarte, pero te aseguro que cada paso que das en él es un logro en el equilibrio que llamamos salud.

Aquí te dejo unos tips para conseguir tus metas más fácilmente.

1. Mantente atento de tu respiración. Siempre que puedas, respira profundamente mientras das a la tarea de preguntarte cómo estás en este momento. Las mejores decisiones se toman en este estado (relajación), así que no lo veas como una pérdida de tiempo, sino como una consulta gratuita con tu mejor consejero.

2. Compra, decora o personaliza una **botella de agua** de 1 a 1.5 litros, ponle algún detalle que haga imposible olvidarla y bebe 2 de éstas al día, comienza con pequeños tragos y poco a poco aumenta la cantidad.

3. Toma un minuto para ti. Que te parece poner una alarma en tu celular con sonido que te recuerde: "Este es tu momento". Deja todo lo que estés haciendo y sólo por un minuto quédate contigo; si te es más fácil cierra los ojos • sino simplemente intenta disfrutar del silencio, tu silencio, ya que fuera de ti puede haber un caos, pero si logras mantenerte contigo eso no importará. ¿Cuántas veces al día?... Las que quieras, es tu tiempo.

4. Sal de la rutina. Si trabajas en una oficina, sube y baja las escaleras a buen ritmo y acelera ese Ferrari tuyo (tu cuerpo), baila en el auto mientras estas atrapado en el tráfico; ¿vas a limpiar tu espacio?, bien, imprímele ritmo. Siente tu corazón acelerarse, tu motor está por quemar gasolina, tu cerebro se oxigena, comienza la producción de dopamina y endorfinas, tu circulación lleva nutrición a cada célula, eres una maquina perfecta.

5. Come de la forma más natural posible: sin químicos, colorantes, sabores artificiales y conservadores. Pon a tu alcance la mayor cantidad de frutas y verduras frescas: éstas contienen una importante cantidad de enzimas (sustancias de la vida); de esta forma estás depurándote cada día mientras comes delicioso.

6. Personaliza tu forma de nutrirte, no sigas tendencias de moda, no compres sólo porque "no engorda", "tiene fibra", "es vegano", etc. Prueba con pequeños cambios y evalúa tus resultados: si funcionó, continúa. La nutrición es tu tarea principal, procura que no sea sólo comida, nutre también tus experiencias, tu corazón, tu alma.

7. Definitivamente **necesitas descanso** luego de poner en práctica tu nuevo estilo de autocuidado. Ocho horas son necesarias para que tu cuerpo repare sus tejidos, regenere células y lleve a cabo toda una cascada de cambios. Estás diseñado para vivir al 100% pero eso no sucede si le robas tiempo al descanso. Algunas personas consideran innecesario el descanso, pero sólo piensa, nadie deja el motor de un Ferrari trabajando 24 por 24.

Cada punto de los anteriores es en realidad una puerta a ti. Puede ser un trabajo profundo o superficial, eso lo decides tú. Lo que sí puedo decirte es que si comienzas ahora o ya llevas avanzado algo de este camino, siempre encontrarás a otros con quienes compartir la experiencia de vivir un plan de acción que te permita entrenar tu mente y tu cuerpo en conjunto. Visualiza los cambios a nivel profundo y no te desesperes, recuerda que todo requiere un plazo mínimo de 21 días.

Una última recomendación: **Enseña lo que ya aprendiste!** Tu nivel de aprendizaje depende de que la teoría se vuelva experiencia. Somos increíbles cuando se trata de enseñar a otros lo que ya resolvimos o nos apasiona. ¿Qué mejor forma de seguir aprendiendo? **Disfruta el camino...** Disfrútate caminando!