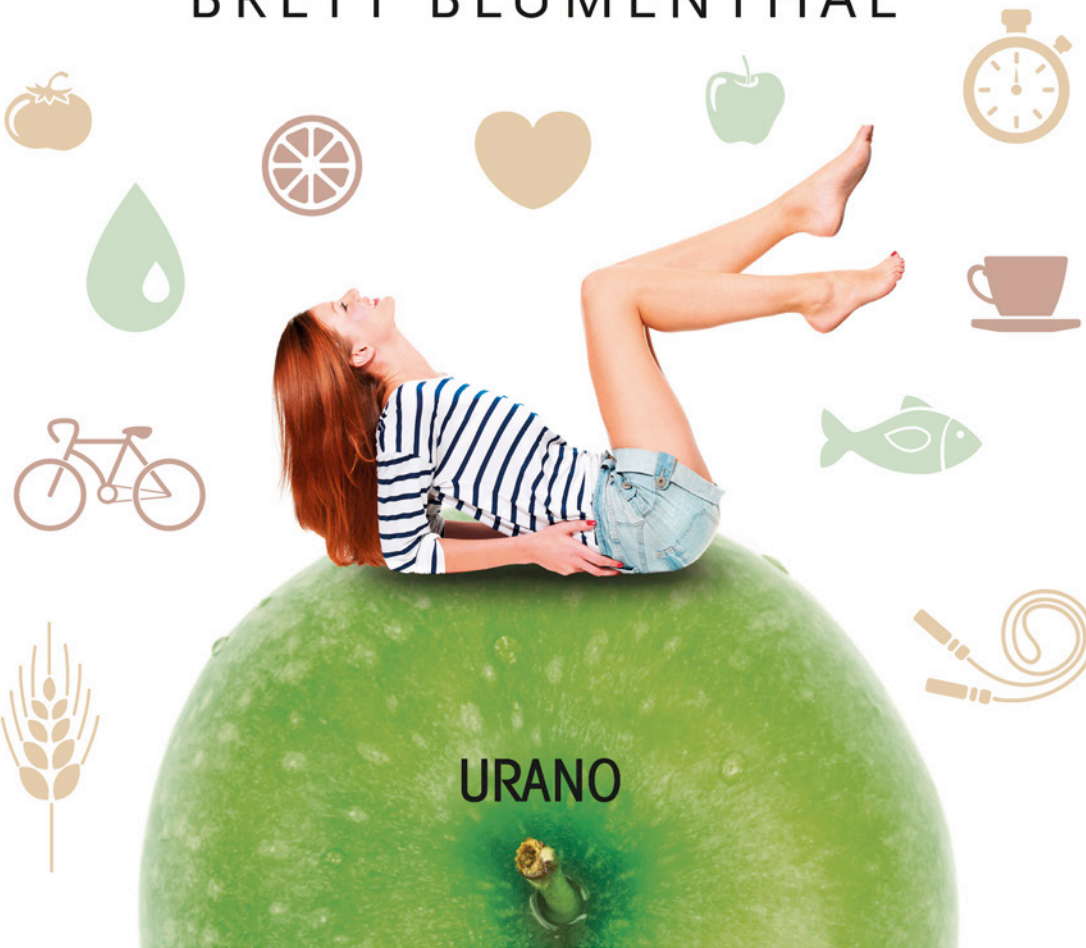
52 PEQUEÑOS CAMBIOS

Un programa para ganar salud y felicidad
casi sin darte cuenta

BRETT BLUMENTHAL



URANO

52 pequeños cambios

Brett Blumenthal

52 pequeños cambios

Un programa para ganar salud y felicidad casi sin darte cuenta

EDICIONES URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *52 Small Changes – One Year to a Happier, Healthier You*
Editor original: Amazon Publishing
Originally published in the United States by Amazon Publishing, 2012
Traducción: Carme Font Paz

Fotografías en páginas 85-91, 202-210 y 343-345: Glenn Kulbako
Resto de fotografías: dreamstime
Photography agent: www.dreamstime.com

1.ª edición Noviembre 2013

La presente obra se limita a ofrecer información. No pretende sustituir las recomendaciones de los profesionales de la medicina. Cualquier uso que se haga de la información incluida en este libro es responsabilidad del lector. La autora y la editorial no son responsables por ningún concepto ni directa ni indirectamente del uso o la aplicación de la información proporcionada en este libro. Solicite el consejo de un profesional de la salud para su caso concreto.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2011 by Brett Blumenthal
This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing
All Rights Reserved
© 2013 de la traducción *by* Carme Font Paz
© 2013 *by* Ediciones Urano, S. A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-845-3
E-ISBN: 978-84-9944-638-7

Depósito legal: B-22675-2013

Fotocomposición: Montserrat Gómez Lao
Impreso por: Rodesa, S. A. – Polígono Industrial San Miguel
Parcelas E7-E8 -31132 Villatuerta (Navarra)

Impreso en España – *Printed in Spain*

Para David:

Por tu amor y apoyo,
y por creer siempre en mí

Índice

Primera parte
El programa

Introducción 15
1: El programa de los 52 pequeños cambios 19
2: Los cimientos del éxito 25

Segunda parte
52 semanas de cambios

Semana 1: ¡Bebe agua! 31
Semana 2: A dormir 36
Semana 3: Aléjate del sillón 41
Semana 4: Lleva un diario de lo que comes 47
Semana 5: El vaso medio lleno 54
Semana 6: Toma un suplemento multivitamínico 60
Semana 7: No dejes entrar en casa agentes contaminantes 63
Semana 8: Come verdura 68
Semana 9: Disfruta de la soledad 76
Semana 10: Ejercicios de estiramiento 81
Semana 11: Lee el envoltorio 94
Semana 12: Respira hondo 105
Semana 13: Come cereales 111
Semana 14: Todo limpio… y ecológico 117

Semana 15: El grano integral 125
Semana 16: Reírse a carcajadas 133
Semana 17: Cinco huecos al día 138
Semana 18: Haz ejercicio 142
Semana 19: Por amor a la fruta 151
Semana 20: Vivir con propósito 159
Semana 21: Pásate a lo orgánico 166
Semana 22: Reduce el consumo de lácteos 174
Semana 23: Construye relaciones saludables y de apoyo 180
Semana 24: Porciones desproporcionadas 187
Semana 25: Ponte fuerte 195
Semana 26: Consumir más pescado y marisco 213
Semana 27: Da 225
Semana 28: Cuidado con lo que bebes 230
Semana 29: Sólo di que no 238
Semana 30: Satisfacer el apetito 245
Semana 31: Ni una mota de polvo 251
Semana 32: Evita los fritos y la comida rápida 259
Semana 33: Elige una afición 263
Semana 34: Magro y malo 270
Semana 35: ¿Qué me pasa, doctor? 277
Semana 36: ¿Qué se está cociendo? 287
Semana 37: Regreso a lo natural 296
Semana 38: Me suena a chino 304
Semana 39: Todo en orden 317
Semana 40: Aprende a comunicarte bien 325
Semana 41: No dejes de comer alubias 333
Semana 42: Fortalece tu tronco 340
Semana 43: Practica la alimentación consciente 348
Semana 44: Participa en tu vida 355

Semana 45: Deliciosos frutos secos, semillas y aceites 362
Semana 46: Debajo de la piel 368
Semana 47: Cuidado con el sodio 379
Semana 48: Haz balance de tus cuentas 387
Semana 49: Aprende a comprar inteligentemente 393
Semana 50: Sale el sol 400
Semana 51: Disfruta con sensatez 408
Semana 52: Halla tu propia espiritualidad 413

Tercera parte
Herramientas y recursos

Modelo de diario de lo que comes 423
Lista de afirmaciones 424
Lista de puntos fuertes 425
Lista de logros 426
Hoja de trabajo de análisis de etiquetas nutricionales 427
Registro de actividades 428
Declaración de propósitos y misión 429
Compromisos y prioridades actuales 430
Lista de control para un plan de prevención 431
    Lista de control para mujeres 431
    Lista de control para hombres 433
Encuesta sobre el uso de la tecnología 434
Modelo de presupuesto 436
Registro de gratitud 437
Recursos 438

Agradecimientos 440
Bibliografía y referencias 441

Primera parte
El programa

Introducción

Cuando queremos efectuar un cambio en nuestra vida, aunque sea un cambio positivo, a menudo tenemos que hacer frente a grandes dificultades: a medida que pasan los años nos cuesta más cambiar nuestros hábitos; si hemos hecho algo durante mucho tiempo, resulta muy difícil hacerlo de otro modo; cuanto más larga es nuestra perspectiva, más difícil es cambiar el modo de ver las cosas. Así es la naturaleza humana. Pero también forma parte de la naturaleza humana suponer que cambiar es fácil y que podemos hacerlo en un breve espacio de tiempo.

La mayoría de personas anhelan la gratificación instantánea, y cuando algo tarda mucho tiempo en llegar, tendemos a abandonar y pasar a otra cosa. Lamentablemente, esa gratificación instantánea que deseamos es lo que nos impide realizar un cambio con éxito. El secreto para efectuar un cambio duradero es reconocer y aceptar que ese cambio lleva tiempo y que es fundamental no perder la paciencia a lo largo de este proceso.

¿Cuánto tiempo se tarda en efectuar un cambio?

Habrás oído decir que se tarda dieciocho días en efectuar un cambio. Quizá sean veintiuno o veintiocho. En realidad, el tiempo necesario para llevar a cabo un cambio duradero depende de cada persona, del cambio en cuestión, y de las circunstancias.

La psicóloga Phillipa Lally del University College de Londres dirigió un estudio dedicado a esta cuestión.* Descubrió que las

* Lally, P., C.H.M. Van Jaarsveld, H. Potts, y J. Wardle (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40, 998-1009.*

personas que intentaban adquirir nuevos hábitos, como por ejemplo comer fruta a diario, tardaban una media de 66 días hasta que esa conducta se volvía automática. Es decir, que los sujetos tardaban una media de 9 semanas y media para efectuar un cambio duradero y permanente. Sin embargo, la horquilla de tiempo variaba desde los 18 días hasta la agotadora cifra de 245 días. Aunque pueda parecer desalentador, menciono estos datos para hacer hincapié en el punto principal: cambiar requiere tiempo.

Al inicio de este viaje hacia un estilo de vida más saludable y feliz, recuerda lo siguiente:

- **Un gran cambio requiere muchos pequeños cambios.** No existe un gran cambio que no precise muchos pequeños cambios. Piensa en ello: si tu gran cambio consiste en comer sano, probablemente tendrás que hacer varias cosas para establecer hábitos más sanos de alimentación. Tendrás que 1) reducir la ingesta de alimentos fritos, 2) reducir las porciones, 3) comer más verduras, etcétera.
- **Los extremos no funcionan.** Cuando intentamos efectuar un cambio importante en nuestras vidas, es normal que queramos pasar de todo a nada..., o al revés. Fijémonos en el caso de Bob. Bob nunca había hecho ejercicio, pero quería estar en forma. Para ello, decidió hacer ejercicio una hora cada día de la semana. Al cabo de varias semanas, Bob quedó agotado, perdió la motivación y dejó de practicar ejercicio. Abarcó demasiado en muy poco tiempo. Pero si Bob hubiera empezado con un régimen de ejercicios de dos sesiones de media hora a la semana y luego hubiese incrementado poco a poco el

número de sesiones y el tiempo de cada una de ellas, seguramente aún seguiría el programa y estaría en camino de efectuar un cambio duradero. Facilitar el cambio nos ayuda a sobrellevarlo mejor.

- **Los pequeños cambios alimentan nuestra necesidad de éxito.** Si nos disponemos a efectuar un gran cambio pero ignoramos cada pequeño paso que tomamos en el camino, nunca tendremos una sensación de logro. Pero si hacemos pequeños cambios y reconocemos que coronamos con éxito cada uno de ellos, entonces nos parece que vamos avanzando. Esto a la vez nos inspira y motiva para encadenar un pequeño cambio tras otro, hasta que al final aprendemos a dominar el gran cambio.

En el transcurso de las próximas 52 semanas, acuérdate de estos aspectos importantes para mantener una perspectiva realista del proceso y completar con éxito tu travesía hacia una vida más saludable y feliz.

1
El programa de los 52 pequeños cambios

El programa de los 52 pequeños cambios está pensado para llevar a cabo cambios pequeños pero significativos que a la larga conducirán a un gran cambio hacia un estilo de vida más saludable y feliz. La idea es sencilla: implementa un pequeño cambio a la semana durante 52 semanas, y al final del año te sentirás mejor y serás más feliz. Este libro está escrito con un doble objetivo:

1) Aunque el número de cambios puede ser infinito, los 52 cambios que presenta este libro son los que tendrán un mayor impacto en la creación de un estilo de vida más saludable y feliz.
2) Darte un año para crear este estilo de vida te permite ir integrando poco a poco los cambios importantes que perdurarán a largo plazo.

Cada uno de los cambios que se integran a lo largo de 52 semanas viene acompañado de una explicación sobre su importancia, así como una «hoja de ruta para el éxito» que te facilita consejos y recomendaciones para ayudarte a integrar el cambio. Al término de cada semana, habrás dominado uno de esos pequeños cambios, o al menos podrás controlarlo e incorporarlo a tu estilo de vida. Las próximas semanas traerán consigo nuevos cambios, al tiempo que sigues integrando los anteriores. Al término de ese año, habrás dominado los 52 cambios que darán como resultado una versión más sana y feliz de ti mismo. Aunque estos pequeños cambios requieren un poco de trabajo y esfuerzo, si te centras en uno cada semana podrás abarcarlos y, lo que es más importante, podrás establecerlos de forma permanente.

Algunos de estos cambios vienen acompañados de una sección titulada **Crédito extra**. Los consejos y recomendaciones de **Crédito extra** te ayudarán a aceptar los cambios que ya estás integrando en tu estilo de vida para llevarlos a un nivel de perfeccionamiento. Pero si el cambio es nuevo para ti, céntrate en los consejos de la sección **Hoja de ruta para el éxito**. Si al cabo del tiempo acabas dominando ese cambio, entonces lee y prueba la sección **Crédito extra.**

Por último, y con el fin de ayudarte en las próximas 52 semanas, he escrito la sección **Herramientas y recursos** de la **Tercera parte.** En ella encontrarás tablas y plantillas para ayudarte a hacer un seguimiento del programa.

El enfoque holístico

Un estilo de vida feliz y saludable requiere mucho más que seguir una dieta saludable o hacer ejercicio. Requiere abordar distintos aspectos de la vida. Pongamos como ejemplo el caso de Diane. Hace unos años, Diane sufría dolores de cabeza y migrañas provocados por la tensión, y a menudo se encerraba en una habitación a oscuras para aliviar el dolor. Su sistema inmunológico se había debilitado, razón por la cual solía estar resfriada y padecer sinusitis. También sentía pereza y no tenía ganas de hacer ninguna actividad. Buscaba desesperadamente una solución.

A simple vista, Diane parecía dar prioridad a su salud. Seguía una dieta sana, era una apasionada de la alimentación natural y sus familiares y amigos le hacían consultas sobre temas de salud. Diane estaba desconcertada y no entendía por qué se encontraba tan mal. Pero cuando me fijé detenidamente en su estilo de vida, me di cuenta de que era una madre primeriza, trabajaba a jornada completa y le quedaba muy poco tiempo para ella misma. Aunque Diane había abordado con éxito uno de los aspectos de la vida sana (su dieta), descuidaba otras cuestiones, como la gestión del estrés, la prevención de enfermedades y el ejercicio. Todo ello dio como

resultado un desequilibrio en la vida de Diane, que al final desembocó en los problemas de salud que estaba atravesando en ese momento.

Afortunadamente, en su caso, esos problemas de salud fueron reversibles. Cuando la ayudamos a gestionar el estrés, encontrar tiempo de calidad para ella y hacer ejercicio, vimos que su salud mejoraba de manera espectacular. Esto nos indica que un estilo de vida saludable depende de muchos aspectos, no sólo de la dieta y el ejercicio.

Ventajas de un estilo de vida más saludable y feliz

Crear un estilo de vida más saludable y feliz te resultará muy gratificante. He aquí algunas de las ventajas más importantes que cabe esperar:

1. **Una vida más plena y gratificante.** Incrementarás tu nivel de energía, fuerza y estabilidad mental, lo cual te permitirá disfrutar plenamente de la vida, rendir mejor, y sentirte a gusto en todos los ámbitos de la vida.
2. **Mejoran las perspectivas.** Tendrás una perspectiva de la vida más feliz y positiva, lo cual se hará extensivo a tus relaciones personales, tu trabajo y a otros ámbitos de tu vida.
3. **Envejecimiento digno.** Seguir un estilo de vida sano significa tomar decisiones saludables, mantenerse activo y sentirse con energía sea cual sea tu edad. Por eso te sentirás y parecerás más joven durante más tiempo.
4. **Autoestima.** Cuidar de ti mismo te permite sentirte bien física y mentalmente. Esto refuerza directamente tu autoestima y la confianza en ti mismo.

5. **Prevención natural.** Si ahora adoptas un enfoque proactivo siguiendo un estilo de vida saludable, evitarás tener que tomar cartas en el asunto en un futuro. Si das prioridad a tu salud, evitarás la diabetes, el cáncer y las enfermedades coronarias; ralentizarás el proceso de envejecimiento y tu mente se mantendrá alerta.
6. **Mayor control de tu vida.** Cuando la vida te da limones, estarás más preparado física y mentalmente para hacer limonada. Te sentirás menos abrumado cuando tengas que afrontar los desafíos impredecibles de la vida y podrás asumirlos de un modo más productivo y eficaz.
7. **Mayor conciencia.** A lo largo de este proceso, serás mucho más consciente de las decisiones que tomas. Una mayor conciencia te permite escuchar a tu mente y cuerpo y saber qué les conviene para alcanzar su máximo bienestar.

El programa de 52 pequeños cambios enfoca la salud y la felicidad desde un punto de vista holístico. A lo largo de las próximas 52 semanas, abordarás muchos aspectos relacionados con la dieta y la nutrición, el ejercicio físico y la prevención, el bienestar mental y la vida natural. Todo ello es de vital importancia para mantener un estilo de vida saludable.

Al inicio de cada semana, verás un icono que indica el tipo de cambio que abordamos. Los cambios siguen un orden para evitar ocuparse del mismo tema dos semanas consecutivas. Esto te ayudará a conservar tu motivación e interés, dispondrás de más tiempo para ocuparte de aspectos más difíciles y te permitirá hacer un avance holístico hacia un estilo de vida más feliz y saludable. Éstos son los iconos:

Dieta y nutrición

Ejercicio y prevención

Bienestar mental

Vida sana



Al término de cada semana, encontrarás una **Tabla semanal de cambios** que te ofrece un listado de todos los cambios efectuados en las semanas anteriores para asegurar que sigues integrando esos cambios a tu estilo de vida.

La vida después de 52 semanas

Cuando ya hayas terminado el programa de 52 semanas, te sentirás más sano y feliz que en el día de hoy. Tendrás más energía, conocerás mejor lo que necesitas para conservar tu salud y, lo que es aún más importante, sabrás vivir de un modo saludable.

Sin embargo, preservar esos 52 cambios no siempre será fácil y podrás hallar obstáculos en el camino. Habrá momentos en los que la vida te planteará desafíos o tu horario planteará dificultades. Pero ésta es la realidad de la vida. No permitas que los deslices te hagan creer que has fallado. A veces la existencia nos llama a hacer sacrificios. Y cuando se producen estos momentos poco saludables, recuerda que mañana amanecerá un nuevo día y que esos momentos son sólo pasajeros. Procura que duren lo menos posible y aborda cada día con una nueva motivación y perspectiva.

Consulta con frecuencia la información contenida en *52 pequeños cambios*, ya que siempre te proporcionará una base para vivir con salud y

felicidad. También puedes hacer de los *52 pequeños cambios* un proyecto que se renueve año tras año. Aquí no hay truco; un enfoque claro y sencillo te ayudará a conservar tu salud y felicidad a largo plazo.

Sigue tu camino

Aunque he diseñado el programa de *52 pequeños cambios* para que dure un año y siga una progresión ascendente, en última instancia se trata de emprender un viaje personal. Utiliza este libro como creas oportuno. Recomiendo encarecidamente que dediques una semana a integrar un cambio antes de pasar a otro nuevo, pero si uno de esos cambios te resulta sencillo o ya forma parte de tu vida, tómate la libertad de seguir adelante con otro cambio. Además, si no quieres seguir las secuencias que te propongo, también puedes hacerlo a tu manera. No obstante, debo hacer hincapié en un par de cuestiones: 1) tómate tu tiempo de manera que los cambios sean duraderos, y 2) no importa cuál sea tu marco temporal: asegúrate de incorporar todos los 52 cambios en tu vida, ya que están pensados para funcionar como un todo.

2
Los cimientos del éxito

Antes de embarcarte en el programa de 52 pequeños cambios, me gustaría que dedicaras unos instantes a reflexionar sobre el momento en el que te encuentras. Esto te proporcionará los cimientos sobre los que construir en las próximas 52 semanas. Para ayudarte en esta tarea, puedes completar el cuestionario *online* de SheerBalance.com en www.sheerbalance.com/52-small-changes-assessment. Al igual que el Programa de 52 pequeños cambios, este cuestionario adopta un punto de vista holístico sobre tu salud, y aborda aspectos de dieta y nutrición, ejercicio y prevención, bienestar mental y vida sana. Al final de este cuestionario, recibirás un resumen de tu situación actual en lo tocante a estas áreas para tener un punto de partida desde el que iniciar el programa.

Es importante mencionar que este cuestionario se basa en aspectos que puedes controlar, y no en los que no controlas. Es decir, no te hace preguntas sobre cuestiones genéticas ni tu historial médico, sino que sólo aspira a conocer tus elecciones sobre estilo de vida.

Asegurar el éxito

Saber gestionar tus expectativas durante las próximas 52 semanas te mostrará el camino hacia el éxito. Mantener una actitud positiva y unas expectativas realistas sobre ti mismo y el proceso que has iniciado te ayudará a permanecer inspirado y disfrutar de tus próximas 52 semanas de cambio.

1) **Acéptalo como un estilo de vida**. El programa de 52 pequeños cambios no es una dieta, no es un programa de ejercicios físicos y no es en

absoluto un programa de recuperación de la salud de efectos inmediatos. Se trata, simple y llanamente, de un estilo de vida, una nueva forma de vida. Entender que seguir un estilo de vida saludable requiere un enfoque holístico —que acoges por completo y que respetas, nutres y cultivas— es fundamental para llevarlo a cabo con éxito.

2) **Entender que se trata de un proceso**. Tal como hemos comentado anteriormente, este programa consta a propósito de 52 semanas y está pensado para ayudarte a efectuar un cambio duradero. Como resultado de ello, tómatelo como un proceso, o, mejor dicho, como un viaje. Aceptar que tu viaje requerirá algo de tiempo y paciencia te permitirá disfrutar a fondo de este proceso.

Lo que este libro no aborda

Aunque vas a aprender consejos verdaderamente útiles y a efectuar cambios importantes en las próximas 52 semanas, hay algunos temas que no tocaremos.

1. **Alcohol.** Aunque beber alcohol con moderación puede resultar beneficioso para la salud porque reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias, el consumo excesivo de alcohol puede ser perjudicial para tu salud. Beber en exceso provoca disfunciones hepáticas, pérdida de memoria y problemas de aprendizaje; deficiencias vitamínicas y minerales; osteoporosis; disfunciones pancreáticas y alteración de los patrones de sueño. Se recomienda que las mujeres no consuman más de una bebida alcohólica al día, y que los hombres no consuman más de dos.

2. **Tabaco.** Fumar es sumamente perjudicial para tu salud. Está demostrado que fumar puede provocar cáncer de pulmón, enfermedades coronarias y enfisema. Además, puede causar alteraciones cutáneas y favorecer el envejecimiento prematuro. Si fumas, recomendamos que te acojas a un programa para dejar de fumar lo antes posible.
3. **Drogas y fármacos.** Por lo general, conviene restringir cualquier dependencia a un fármaco y evitar el consumo de drogas recreativas. Los narcóticos, los fármacos vendidos sin receta y las drogas ilegales tienen la capacidad de cambiar nuestro metabolismo, y si tu cuerpo no los necesita, pueden causar daños en el cerebro, el corazón y otros órganos de vital importancia.

Si bebes en exceso, fumas o tomas drogas, te recomiendo encarecidamente que abandones estos hábitos. Si crees que la adicción al alcohol o las drogas es un problema, deberías recurrir de inmediato a la ayuda profesional para abandonar estos hábitos.

3) **Sé realista.** Alberga expectativas realistas sobre ti mismo y el programa**.** No ejerzas demasiada presión sobre ti. Cada persona es distinta, y por eso algunos cambios pueden resultarte más fáciles que otros, del mismo modo que unos te parecerán más agradables que otros. No dejes que esta circunstancia te desanime. Dedica un tiempo para acostumbrarte a cada cambio, de este modo el éxito de cada semana te inspirará para abordar la siguiente.
4) **Deja a un lado la negatividad.** Descarta cualquier pensamiento o palabra que sea negativa. Acoge una perspectiva positiva y piensa en

todo lo bueno que cosecharás como resultado de este programa. Céntrate en los resultados con frases como «Me siento muy bien», «Estoy previniendo enfermedades», «Me siento más conectado con mi familia y amigos» y «Me siento menos estresado», en vez de centrarte en lo que tienes que abandonar o sacrificar.

5) **Conviértelo en una elección.** Tu camino hacia la salud y la felicidad es una elección. Algo en tu interior te ha llevado a quererlo. Borra de tu mente cualquier frase que indique obligación: «Tengo que hacerlo», «Debería hacerlo» y «Se espera de mí que…» Sustituye estas frases por un «Porque lo quiero hacer».
6) **Comprométete con el cambio, pero también perdónate.** Con sólo leer *52 pequeños cambios* no vas a mejorar tu estado de salud. Pero si actúas al respecto sí ganarás salud. Comprométete con el cambio y asume que controlas tus acciones, tus logros y, en última instancia, tu salud. Pero al mismo tiempo debes perdonarte si resbalas en el camino o das un paso atrás. Debes comprender que a veces la vida te lo pone difícil para seguir en el buen camino, y que tendrás días mejores, así como otros menos saludables. Trátate bien a lo largo de este proceso.
7) **Ten en cuenta que todo esto no es nada del otro mundo.** Aunque la vida sana puede parecer muy complicada y exigente, no lo es. Seguir un estilo de vida saludable puede ser muy sencillo, y cuando entiendes este proceso, verás que se basa en el sentido común. Es posible que ahora no lo veas así, pero una vez terminado el programa de 52 pequeños cambios, sabrás conducirte por la vida con salud y bienestar.

Ahora que ya entiendes el momento en el que te encuentras y lo que costará completar con éxito tu viaje de 52 semanas, ¡empecemos!

Segunda parte
52 semanas de cambios

Semana 1
¡Bebe agua!



«El agua es la fuerza motriz de la naturaleza.»
Leonardo da Vinci

Aunque el agua no es la fuente principal de vitaminas o minerales, constituye una parte importante de tu dieta y de tu estado general de salud. Entre un 60 y un 70 por ciento de tu masa corporal se compone de agua, y el suministro diario de agua es de vital importancia para un correcto funcionamiento del organismo. El agua ayuda a transportar los nutrientes a las células y es importante para la digestión. Proporciona un entorno húmedo para los tejidos de las orejas, nariz y garganta, al tiempo que lubrica las articulaciones y protege los órganos vitales y los tejidos. Una hidratación adecuada te ayuda a expulsar toxinas de tu organismo, mantiene la sangre limpia y la piel tersa y tonificada. También te permite refrigerarte cuando pasas sofocos (especialmente cuando haces ejercicio).

El cambio



Bebe una cantidad suficiente de agua a diario para mantener un nivel saludable de hidratación.

Hoja de ruta para el éxito

Por lo general, cualquier líquido que incluya leche, zumo y las bebidas deportivas puede hidratar. Sin embargo, el agua es con diferencia la mejor opción: no aporta calorías y se absorbe rápidamente. Los estudios demuestran que favorece la prevención de enfermedades. Por estas razones, es recomendable que procures incrementar tu consumo diario de agua.

1. **Valora tus necesidades.** La cantidad de agua necesaria varía de una persona a otra. Entre los factores que inciden en tus requisitos personales están la temperatura y la humedad de la zona en la que vives, cuánto ejercicio y actividad física realizas durante el día, tu estado de salud general, y, en el caso de las mujeres, si estás embarazada o amamantando. Aunque existen distintos métodos comunes para evaluar cuánta agua se debe beber al día, yo me decanto por seguir el baremo del peso corporal.

   Bebe la cantidad de agua en decilitros que equivalga a tu peso en kilos dividido entre dos. Por ejemplo, si pesas 68 kilos, tendrías que beber unos 22 decilitros de agua al día. Utilízalo como baremo. Añade varios decilitros al día si te encuentras en alguna de estas situaciones:
   - **Ejercicio.** Bebe unos 3 decilitros extras de agua por cada 20 minutos de ejercicio.
   - **Alcohol**. Por cada bebida alcohólica, consume una cantidad equivalente de agua.
   - **Viaje.** Por cada hora de vuelo, bebe unos 3 decilitros adicionales de agua.
   - **Clima.** Si vives en un clima seco, bebe unos 6 decilitros más de agua.
   - **Amamantamiento.** Bebe unos 3 decilitros adicionales de agua antes de amamantar.
   - **Embarazo.** Bebe 3 decilitros adicionales de agua.

Por lo general, una buena regla de oro es beber suficiente agua de modo que 1) no pases sed, y 2) tu orina sea clara y no huela demasiado.

2. **A lo largo del día.** La mejor manera de tomar la dosis diaria de agua es hacerlo a lo largo del día. Bebe unos 3 decilitros de agua cada hora desde que te levantas por la mañana.
3. **Antes de cada comida y tentempié.** Bebe un vaso de agua antes de cada comida y tentempié. Esto no sólo te ayudará a beber la cantidad necesaria de agua al día, sino que también te saciará y evitará que comas en exceso.

Agua de sabores y otras bebidas

Productos como las aguas vitaminadas y otras aguas con sabores suelen contener ingredientes poco naturales, conservantes, azúcar y un exceso de calorías que no necesitas. Además, las bebidas de este tipo contienen sustancias químicas que suelen ser tema de controversia. Aunque el zumo cien por cien natural proporciona vitaminas y minerales, suele tener un alto contenido en calorías y azúcar. Por eso es muy recomendable hidratarte con agua mineral, sifón o agua mineral con gas.

4. **Bebe de una botella de agua que no sea de plástico.** En vez de beber de un vaso de cristal, compra una botella de agua que no sea de plástico o bien una de acero inoxidable. Llévatela contigo durante el día y llénala cuando se vacíe. Si lo haces siempre así te acordarás de beber agua, la tendrás a mano y es más barato que comprar botellas de agua.

5. **Recordatorios.** Cuando se empieza el programa, es importante establecer un sistema de recordatorios. Si dependes mucho de la tecnología, y eres usuario de un teléfono inteligente, un iPhone, o un calendario Outlook, puedes crear un aviso para acordarte de beber agua cada hora. Cuando te acostumbres a hidratarte con regularidad, seguramente ya no necesitarás ningún aviso. Pero al principio te ayudará a seguir por el buen camino y evitarás los olvidos.
6. **Elige lo auténtico.** Tal como ya he mencionado, es preferible beber agua. Pero si no te apetece, prueba las siguientes alternativas:
    - Consume bebidas descafeinadas y sin azúcar, como infusiones de hierbas o agua con gas.
    - Añade un chorrito de limón o exprime una lima para añadir sabor a tu agua con o sin gas.
    - Prepara una infusión de frutas o verduras. Algunas de las mejores opciones son las frambuesas, las naranjas, el melón, el limón o la lima. Para una infusión de verduras, prueba con los pepinos. Trocea las piezas de fruta o verdura y colócalas en un jarrón lleno de agua. Déjalo macerar durante un par de horas para que la fruta o la verdura se mezclen con el agua.

¿Sabías qué…?

Nuestros cuerpos dependen más del agua que de la comida. Según las circunstancias, la temperatura y el esfuerzo físico, una persona puede vivir entre cuatro y seis semanas sin alimento, pero ¡sólo puede sobrevivir entre tres y cinco días sin agua!

Crédito extra

¿Ya te has hidratado? Ahora filtra el agua. Instala un filtro de agua en los grifos de tu casa. Esto favorece la eliminación de contaminantes que pueden hallarse en el suministro de agua (desde agentes industriales o agrícolas hasta sedimentos de metales pesados e incluso trazas de productos farmacéuticos). Cuando estés fuera de casa, llévate una botella de agua con filtro. Algunas de las mejores marcas del mercado son Clear2Go, Water Bobble, Canteen y Watergeeks.

Lista de control del cambio semanal	
	• Hidratarte con agua

Semana 2
A dormir



«Dormir es la mejor meditación.»
Dalái Lama

Los beneficios para la salud que se derivan de dormir bien son indiscutibles. Dormir suficiente nos ayuda a fortalecer y nutrir el sistema inmunológico, realza la función cognitiva, consolida los recuerdos, mantiene a raya las hormonas y nos hace sentir bien y tener buen aspecto.

Cuando no dormimos lo suficiente, pueden surgir problemas de salud, tanto a nivel físico como mental. A corto plazo, podemos experimentar irritabilidad y cambios en el estado de ánimo, dificultades para concentrarnos, cansancio y dolor de cabeza. Pero los efectos a corto plazo de la escasez de sueño nos pueden ralentizar el metabolismo, lo cual puede provocar un aumento de peso o diabetes, un incremento de la presión sanguínea e irregularidades en el ritmo cardíaco, pérdida de memoria, depresión, y una mayor predisposición a sufrir problemas de salud.

El cambio



Dormir entre siete y ocho horas de un sueño reparador.

¿Sabías qué…?

El vertido del petrolero *Exxon Valdez* de 1989 en Alaska, el desastre del trasbordador espacial *Challenger* y el accidente nuclear de Chernóbil fueron atribuidos a errores humanos achacables a la falta de sueño.

Hoja de ruta para el éxito

Los estudios demuestran que dormir entre siete y ocho horas al día es muy beneficioso para nuestra salud y bienestar. Si otorgas prioridad a dormir bien cada noche, notarás la diferencia. He aquí algunas pistas que te ayudarán a cerrar los ojos cuando corresponda:

1. **Optimiza tu entorno.** Si tu entorno no favorece el sueño, es posible que te despiertes con facilidad en mitad de la noche, alterando así las pautas del sueño y el REM, una fase importante del sueño. Para crear un entorno que favorezca un buen descanso, ten en cuenta lo siguiente:
   - **Iluminación.** Las luces brillantes del exterior o las luces de tu dormitorio pueden mantenerte despierto. Procura que tu habitación esté a oscuras para favorecer el sueño. Atenúa la iluminación de los despertadores o los puntos de luz en pasillos y baños. Utiliza persianas o cortinas para no dejar pasar la luz no deseada del exterior.
   - **Ruido.** Asegúrate de no tener que soportar ruidos en tu dormitorio. Si está situado en una parte de tu casa en la que el ruido es inevitable, compra un aparato reproductor de ruido blanco para enmascarar el del entorno.

- **Sábanas y ropa de cama.** Utiliza ropa de calidad para ti y tu cama; es mejor que no sea demasiado holgada ni apretada de modo que impida dormir cómodamente.
- **Temperatura ambiente.** Dormir con demasiado frío o calor puede alterar las pautas de sueño REM. Además, durante el sueño perdemos parte de nuestra capacidad para regular la temperatura corporal. Por eso es importante mantener una temperatura ambiente estable.
- **Humedad.** Las temperaturas extremas pueden alterar nuestro patrón del sueño, al igual que la humedad o la sequedad extremas. Si tu habitación es extremadamente seca, recurre a un humificador para humedecer el aire. Si, por el contrario, tu dormitorio es muy húmedo, compra un deshumidificador para que absorba la humedad extrema.

2. **Respeta tu horario de sueño.** Los patrones de sueño profundo dependen de un horario que es predecible y repetitivo. Acuéstate y levántate a la misma hora cada día para mantener tu reloj biológico y tus ritmos circadianos (los ritmos presentes en las pautas de sueño y de alimentación en los seres humanos) a raya. Si en la actualidad duermes menos del mínimo de siete horas, procura acostarte antes para llegar a las siete horas. Poco a poco ve modificando el horario cada noche acostándote quince minutos antes que la noche anterior hasta llegar a las siete u ocho horas de sueño.
3. **Planifica tu horario de ejercicio.** Si haces ejercicio poco antes de acostarte, tendrás dificultades para quedarte dormido. Lo idóneo es hacer ejercicio por la mañana o por la tarde. Si haces ejercicio después del trabajo, hazlo a diario de modo que tu cuerpo tenga tiempo para relajarse y prepararse para dormir.
4. **Crea tu ritual del sueño.** Con el fin de preparar a tu cuerpo y mente para dormir, establece tu propio ritual de relajación. Algunas ideas:

- Bebe una infusión descafeinada. El Té Bedtime de Yogi Tea es especialmente sabroso.
- Báñate con aceite de lavanda para relajar los nervios y la mente.
- Escucha música tranquila y relajante.
- Atenúa las luces antes de acostarte. Este gesto indica al cerebro que se acerca el momento de ir a dormir.
- Apunta tus pensamientos y tus actividades para el día siguiente. Haz una lista de todo lo que quieres abordar de modo que tu mente se relaje.

5. **Evita los inhibidores del sueño.** Evita las sustancias que estimulan el cerebro, como el azúcar y la cafeína. Estas sustancias no favorecen el sueño o provocan que te despiertes en mitad de la noche. Aunque cada persona es distinta, una buena recomendación es evitar los estimulantes después de las dos y media de la tarde. Sin embargo, conviene supervisar tus respuestas a estas sustancias para ver de qué modo inciden en ti y en tus pautas del sueño. Recuerda que el azúcar y la cafeína adoptan muchas formas, incluso se encuentran en los postres y el chocolate.
6. **Restringe el consumo de alcohol.** Aunque el alcohol puede favorecer la relajación y ayudarte a llegar al séptimo cielo, también puede alterar los patrones del sueño e impedirte que duermas a pierna suelta. El alcohol tiende a aligerar la profundidad del sueño y podrías despertarte durante la noche. Ello incide en el REM y en estados más profundos y reparadores de sueño.
7. **Fumar.** Aunque fumar es perjudicial para tu salud en general, también lo es para los patrones del sueño. Fumar mucho impide que duermas a pierna suelta, y esto a la vez reduce la duración del sueño REM. Además, los fumadores tienden a despertarse entre tres o cuatro horas antes de tiempo porque el cuerpo necesita su dosis de nicotina.

¿Sabías que…?

El récord de privación prolongada del sueño es de 18 días, 21 horas y 40 minutos. Este récord se alcanzó durante una maratón de resistencia con mecedoras. La persona que ostenta este récord dijo haber sufrido alucinaciones, paranoia, visión borrosa, tartamudeo y pérdida de memoria y concentración.

8. **Comida.** Es mejor terminar de cenar al menos dos horas antes de acostarse, y que no sea más tarde de las nueve de la noche. De lo contrario se corre el peligro de no poder conciliar el sueño porque el tracto digestivo está activo. Asegúrate de que tu cena es equilibrada y se compone de carbohidratos complejos y proteínas sin grasa, y que no contiene un aporte elevado en grasas o carbohidratos simples (azúcares y alimentos elaborados con harina refinada). Por último, evita ingerir alimentos que provoquen algún tipo de incomodidad, reflujo ácido, o gases, ya que te mantendrán despierto.
9. **Líquidos.** A menos que quieras ir al lavabo varias veces durante la noche, conviene no beber en exceso (ni siquiera agua) entre dos o tres horas antes de acostarse. Asegúrate de beber la mayor parte del líquido durante el día.

Lista de control del cambio semanal	
	• Hidratarse con agua
	• Dormir entre 7 y 8 horas al día

Semana 3
Aléjate del sillón



«Una mente activa no puede existir en un cuerpo inactivo.»
General George S. Patton

Hace años, los humanos eran una especie activa. Cazaban, recolectaban, caminaban y corrían. La actividad formaba parte de su rutina diaria. Sin embargo, con el paso del tiempo los humanos fueron creando tecnologías que disminuyeron la necesidad de este nivel de actividad, y como resultado de ello nos hemos convertido en una especie más sedentaria.

En su libro *Las zonas azules,* Dan Buettner nos habla de cómo las personas más longevas viven en entornos que les obligan a estar en constante movimiento sin que se den cuenta de ello. Estas personas permanecen activas todo el día: caminan hasta el supermercado, cultivan el jardín, suben escaleras, etcétera.

Permanecer activo reporta otros muchos beneficios aparte de prolongar la vida; también mejora espectacularmente la calidad de tu vida. Hacer ejercicio con regularidad te ayuda a reducir el riesgo de diabetes de tipo 2 y el síndrome metabólico, que pueden desencadenar las enfermedades cardiovasculares. También puede reducir el riesgo de padecer ciertos cánceres, fortalece los huesos y los músculos, y mejora tu estado de ánimo general. Por último, evita las lesiones cuando eres mayor.

En definitiva, integrar una rutina de ejercicios a tu día a día obra

milagros en tu estado de salud general y además te ayuda a conservarte joven.

El cambio



Aparte del ejercicio, integra una rutina de ejercicios a tu estilo de vida.

Hoja de ruta para el éxito

Tu cuerpo está diseñado para permanecer activo, y cuanto más lo está, más fácil le resulta esa actividad. Este cambio no consiste en ir al gimnasio una hora cinco días a la semana ni en correr cuatro kilómetros al día, sino en decantarse por el movimiento y olvidarse de la vida sedentaria.

Con el fin de incorporar este cambio, tienes que aprovechar todas las actividades de movimiento que se te presenten. Las elecciones más sencillas pueden marcar la diferencia.

1. **Caminar.** Caminar es una de las formas más sencillas y beneficiosas de aportar actividad a tu vida. Además, sumar unos cuantos escalones aquí y allí puede representar un recorrido de uno o más kilómetros. Opta por caminar en las siguientes circunstancias:
   - **Ir caminando al trabajo.** Si vives en una ciudad, evita el transporte público y ve andando al trabajo. Si tu oficina está muy lejos, apéate una parada antes del tren o autobús para caminar unos quince minutos hasta llegar a tu destino.
   - **Pasear al perro.** Los perros tienen que salir al menos dos veces al día. Si eres de los que deja suelto al perro, procura caminar con él. Si te gustan los animales pero no tienes ninguno, piensa en

hacerte con un perro para obligarte a salir. Las razas más activas son los perros pastores escoceses y los labradores.

- **Hacer recados.** Ve andando o en bicicleta a tu supermercado local, en vez de ir en coche. No sólo incrementas tu nivel de actividad yendo y viniendo, sino que también haces ejercicio al cargar con las bolsas.
- **Aparcar.** Aunque aparcar cerca de la entrada de un edificio puede parecer cómodo, haz un esfuerzo por aparcar más lejos. Estos tramos adicionales durante el día pueden sumar una distancia considerable.
- **Empezar o acabar el día.** Da un paseo antes del desayuno y/o después de la cena. Aunque sólo puedas encontrar diez minutos para ello, es mejor que nada. Caminar después de la cena es especialmente beneficioso porque favorece la digestión y reduce los efectos de irse a dormir con el estómago lleno.

2. **Almuerzo activo.** En vez de comer en tu escritorio o de salir con amigos a un restaurante, activa tu hora del almuerzo. Sal a pasear con un colega para compartir ideas. Haz recados, o sal de compras.
3. **En el trabajo.** Si te pasas todo el día sentado, levántate de tu escritorio cada hora para hacer estiramientos. Ve al despacho de un compañero en vez de llamarlo por teléfono. En lugar de ir al lavabo o a la cafetería de tu planta, hazlo en otra distinta.
4. **Televisión activa.** Ver la televisión es una de las opciones menos activas posibles, y además favorece un estilo de vida sedentario. No es necesario que dejes de ver la televisión, pero puedes hacer que ese tiempo invertido sea más activo.
    - **Colada.** Cambia la colada de la lavadora a la secadora durante los anuncios, y levántate para doblar la ropa mientras miras tu programa preferido.

- **Limpieza.** Aunque no podrás pasar el aspirador debido al ruido, el tiempo invertido en ver la televisión es perfecto para quitar el polvo, ordenar, limpiar la sala de estar y otros espacios cercanos.

¿Sabías que…?

Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida sedentario es una de las causas principales de muerte, enfermedad y discapacidad. Cerca de dos millones de muertes al año se atribuyen a la falta de actividad física.

- **Cardio.** Si puedes pagarte una máquina de ejercicios cardiovasculares, compra una con la que puedas hacer ejercicios mientras ves la televisión. Las cintas de correr pueden hacer ruido, así que es mejor optar por otras máquinas más silenciosas, como una bicicleta estática o distintos tipos de *steppers*.
- **Ejercicios en el suelo**. Si no quieres invertir tiempo ni dinero en equipamiento cardiovascular, puedes hacer ejercicios de fortalecimiento en el suelo. Los abdominales, las flexiones y otros ejercicios de suelo son compatibles con ver la televisión.

5. **Sube las escaleras.** Por muy tentadoras que sean las escaleras mecánicas o el ascensor, opta por subir las escaleras hasta siete pisos de subida y nueve de bajada. Si son más de siete pisos, entonces recorre una parte en ascensor y el resto a pie.
6. **Autoempléate.** En vez de contratar a terceros para que realicen tareas domésticas, hazlas tú mismo. Limpia tu casa. Lava el coche. Ocúpate del jardín. Construye un cobertizo. Hacer este tipo de trabajos te mantiene activo.