

CANO Y GALLARDO SRL

SEIS PROPÓSITOS REALISTAS QUE SÍ PODRÁS CUMPLIR EN 2023

La necesidad de hacer borrón y cuenta nueva nos lleva, en demasiadas ocasiones, a plantearnos metas demasiado ambiciosas que, al no poder alcanzar, nos generan una gran frustración. Por eso, es esencial realizar un **planteamiento inicial basado en el logro de pocos objetivos a corto plazo** que tengan un valor importante para nosotros; que sean realistas y que nos motiven tanto que, **lejos de suponernos un esfuerzo o sacrificio extremo, nos reporte un gran bienestar.**

Así que, en lugar de plantearnos perder los kilos con los que convivimos con la dieta de Adele; conseguir el *six pack* de The Rock (a ser posible, sin movernos del sillón, ni dejar la cerveza y la *fritanga*); convertirnos en esas insaciables fieras sexuales que salen en las películas (de Hollywood); emular a Kilian Jornet, corriendo por las crestas más imposibles sin torcerse un tobillo; dormir como un bebé (de los que duermen) para lucir tan lozana como Elsa Pataky; o acariciar esa impostada felicidad eterna a la que todos se supone que deberíamos de aspirar, mejor **poner los pies en el suelo y marcarnos pequeños hitos que nos harán sentir mejor** en nuestro día a día.

OLVIDARNOS DE LAS 'DIETAS MILAGRO'

No hay atajo dietético que termine en buen puerto. Lo primero que deberíamos hacer sería recuperarnos de los excesos navideños, retomando una **rutina de alimentación saludable** eliminando de forma radical el alcohol y los dulces, al menos durante una temporada- **y de ejercicio físico.** A estos dos pilares básicos habría que añadir un tercero: concienciarnos de que esto es una carrera de fondo en la que no valen las 'dietas milagro'.

Para facilitarnos las cosas, es mejor planificar "un menú equilibrado con tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y un tentempié saludable a media mañana que nos ayude a controlar el hambre. **Frutas y verduras** -si son crudas, mejor-serán nuestros mejores aliados para depurarnos. A la hora de elegir las proteínas, es mejor optar por pescado, en lugar de carne, y huevo, un alimento muy completo por su aporte en vitaminas y minerales".

Hidratarse es, en este momento, más importante si cabe que nunca para ayudar a nuestros riñones a que hagan su trabajo tras el empacho de comida de estos días. "Hay que **intentar beber mucha agua** y, como en invierno no apetece tanto, lo mejor es tener una botella de vidrio delante y así nos acordamos de hacerlo.

MOVERNOS MÁS

El movimiento es salud. Pasar del sillón a correr un maratón es un sueño loable pero bastante complicado de materializar.

CANO Y GALLARDO SRL

Las recomendaciones indicadas por la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) son las siguientes: debemos dedicar entre 150-300 minutos semanales a la práctica de actividad física cardiovascular a una intensidad moderada, o bien de 75-150 minutos semanales.

Ponernos en forma ha de dejar de ser un objetivo para convertirse en una realidad. Giacchetta hace hincapié en la importancia llevar un estilo de vida activo. Recomiendo que empecemos a **contemplar nuestro entorno habitual como un gimnasio**. Caminar todo lo que podamos, olvidarnos de los ascensores o hablar por teléfono siempre andando. Un banco del parque, una silla de casa o una simple botella de agua nos pueden ayudar a ponernos en forma".

DEJAR DE SUFRIR INNECESARIAMENTE

Deberíamos proponernos dejar de sufrir inútilmente por situaciones que no podemos evitar. **Vivimos angustiados por un exceso de autoexigencia** que nos genera una sensación de no estar nunca a la altura, lo que nos hace sufrir muchísimo.



En una sociedad tan pendiente de la imagen, "nos obsesionamos con **hacer ver que somos perfectos en todas las facetas**, lo que no nos permite relajarnos en ningún momento". La obsesión con alcanzar esa felicidad que nos venden en las redes sociales nos empuja a pensar que "el resto siempre tiene una vida mejor que nosotros, que les va mejor que a nosotros".

Debemos generar una rutina de parar. Cada mañana, al despertarnos, deberíamos **dedicar cinco o 10 minutos, simplemente a pensar y a estar con nosotros mismos para reconectar**. Y, antes de salir de casa, escribir en una hoja tres cosas: algo que nos hizo feliz el día anterior, un miedo al que nos enfrentamos y algo por lo que dar las gracias".

SER AMABLES

La autora de *Felices por la vida: Tu felicidad donde nunca la has buscado* nos invita a que agudicemos nuestro 'sentido de amor': "Debemos bucear en nuestra autoestima, autocuidado, autoconocimiento, asertividad y amabilidad". Sierra nos pone *deberes* en pareja para el año que comienza. **"Comunicación y caricias es un combo mágico que puede activarnos más que una película o una lectura erótica**. Es mucho más sencillo de lo que parece. Se trata de preguntarse, de hablar y de escuchar. Y de acariciarse; con las manos pero también con los ojos, los actos, las sonrisas y las palabras".

Y nos anima a que **pongamos en práctica la regla de 1-1-1-1**: Se trata de agendar: una caricia, como mínimo, al día (del tipo que sea); un día a la semana, una hora para hacer un plan juntos (sin otras personas y sin tele, no vale ver series para poder mirarse y reír); un fin de semana juntos al mes mínimo y una semana juntos al año

CANO Y GALLARDO SRL

DORMIR MÁS Y MEJOR

La **falta de un sueño reparador** que ayude a nuestro organismo a recuperarse del desgaste del día a día, además de con fatiga y cansancio, se relaciona con cambios endocrinos que favorecen la **intolerancia a la glucosa, el aumento de peso y la hipertensión arterial**.

¿Cuánto deberíamos dormir para estar bien? Por lo general, **la duración considerada saludable va disminuyendo a medida que avanza la edad**, de tal modo que se recomienda de 7-9 horas en adultos jóvenes y edades medias de la vida, y de 7-8 horas en ancianos".

Nuestro organismo, tiene "un reloj biológico, que la Medicina del Sueño llama **ritmo circadiano, y éste se configura a partir de la rutina y los hábitos diarios de nuestro descanso**. Para conseguir una duración adecuada y de calidad es importante seguir las denominadas **pautas de higiene del sueño**. Básicamente, se recomienda mantener unos **horarios regulares**; no dormir durante el día o, como mucho, unos 30 minutos; tomar una cena ligera unas dos horas antes de acostarse; **evitar el uso de dispositivos electrónicos en la cama** y también las actividades que requieran una actividad mental; no ingerir sustancias excitantes durante el día ni alcohol por la noche y tratar de no tomar medicamentos que puedan producir insomnio. El ejercicio físico es muy saludable y recomendable, pero se debe evitar al final de la tarde y por la noche. Es imprescindible mantener un ambiente adecuado en la habitación, **evitando ruidos y con temperatura adecuada**.

DISFRUTAR MÁS AL AIRE LIBRE

"El ser humano está creado para vivir y disfrutar los beneficios de la naturaleza. **Necesita la exposición al aire libre y al sol para tener una vida saludable y feliz**. Nuestro estado de ánimo mejora durante las estaciones de primavera y verano, ya que los días son más largos, con más horas de luz y disponemos de más horas para dedicar a la realización de actividades al aire libre, a realizar ejercicio, o simplemente a pasear", relata Cristina Villegas Fernández, jefa de servicio de Dermatología en el Hospital Universitario Sanitas La Moraleja (Madrid).

La exposición diaria a la luz solar es necesaria para que "nuestra piel pueda realizar la **síntesis de la vitamina D, indispensable para el correcto funcionamiento de nuestro organismo**". ¿Qué pasa si no lo hacemos así? "Dependiendo del grado de insuficiencia de vitamina D, el paciente podrá observar que se siente **más cansado, con sensación de debilidad y somnolencia**. Además, se vincula con el **desarrollo de diferentes enfermedades crónicas**, tales como la osteoporosis; la debilidad muscular (con mayor riesgo de caídas); diversos trastornos cognitivos y demencia, (particularmente la enfermedad de Alzheimer); el Trastorno Afectivo Estacional; alteraciones del sistema inmunológico; enfermedades cardiovasculares e, incluso, algunos tipos de cáncer".