

# Hábitos Saludables

Mejora tu salud  
de manera  
**DIVERTIDA**



**Adopta  
un Hábito  
Saludable  
Cada Semana**

**EL DECANSO**  
y sus múltiples  
beneficios





# Editorial

2

Quiero felicitarte por preocuparte por tu salud y aceptar este desafío de incorporar nuevos y saludables hábitos que mejorarán tu calidad de vida.

Esta aventura de 8 semanas requerirá de esfuerzo perseverante. Realizarás tareas que te facilitarán la adopción de un nuevo hábito cada semana.

Consigue otros manuales e invita a algunos amigos o familiares para realizarlo juntos, siendo que la terapia grupal es muy buena al adoptar hábitos nuevos.

Cada vez que inicies una nueva semana, deberás mantener los hábitos de las semanas anteriores.

## Índice

- 2 Editorial
- 3 Compromiso
- 4 Hábito 1 Agua
- 6 Hábito 2 Actitud Positiva
- 8 Hábito 3 Ensaladas
- 10 Hábito 4 Ejercicio
- 12 Hábito 5 Descanso
- 14 Hábito 6 Ayuno
- 16 Hábito 7 Desayunos
- 18 Hábito 8 Confiar en Dios
- 20 Créditos



# Compromiso

Me comprometo a realizar las actividades de cada semana para mejorar mi salud porque  
**¡Quiero Vivir Sano!**

\_\_\_\_\_  
Firma

## DATOS PERSONALES

Nombre

Edad

Sexo

Peso

Estatura

Masa corporal

Perímetro de cintura

El índice de masa corporal (IMC) se obtiene dividiendo el peso corporal (kg) entre la estatura (m<sup>2</sup>) elevado al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Con este resultado puedes buscar en la siguiente tabla tu clasificación.

CLASIFICACIÓN	IMC
Bajo peso	Menor a 18.50
Normal	18.50 - 24.99
Sobrepeso	25.00 - 29.99
Obeso	Mayor a 30.00

El hábito de beber

# Agua natural

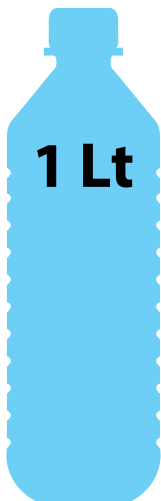
Este será nuestro primer hábito con el cual iniciaremos nuestro nuevo estilo de vida.

El agua es muy importante para nuestro cuerpo y nuestros órganos, ya que un gran porcentaje de éstos son líquidos. El agua es muy importante para disminuir la obesidad, los ataques al corazón y el envejecimiento.



## MATERIALES

Compra o consigue una botella de 1 litro de agua o medio litro, ponle tu nombre y el eslogan "QUIERO VIVIR SANO". Durante esta semana la llevarás contigo a donde quiera que vayas.



## ACTIVIDAD DIARIA

Durante el día tomarás por lo menos 2 litros de agua.

Te recomendamos:

**1 vaso de agua** al levantarse, antes del desayuno.

**1 litro de agua** entre el desayuno y la comida.

**1 litro de agua** entre la comida y la cena.

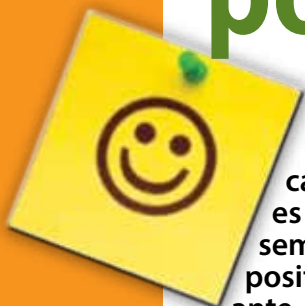
Nota: Evita tomar agua o cualquier bebida con los alimentos. Procura tomar agua después de la digestión de tus alimentos, espera por lo menos una hora.

Usa la siguiente tabla para llevar el registro de tu consumo de agua cada día.

Recomendación	Dom.	Lun.	Mar.	Mier.	Jue.	Vier.	Sáb.
Un vaso en ayunas							
Primer Litro							
Segundo Litro							

# Actitud positiva

como un hábito



Quando se trata de cambiar, nuestra actitud es determinante. Esta semana te mantendrás positivo ante los cambios, ante sus implicaciones y sus efectos.



## MATERIAL

Compra un cuaderno económico y pequeño, que puedas llevar contigo durante esta semana.

## ACTIVIDAD DIARIA

Observa las **frases** que a continuación aparecen. En el transcurso del día escribirás varias veces la frase que corresponda, solo que lo harás con la mano con la que no escribes normalmente.

Al lado derecho de la frase del día aparecen **actividades de refuerzo** que ayudan a tu cerebro en el proceso de adoptar nuevos hábitos.

Cada vez que realices la actividad durante el día, repite en voz audible la frase del día.

Día	Frase	Actividades
Dom	"Quiero vivir sano"	Usa tu reloj en la mano derecha.
Lun	"Soy una persona Especial"	Capilla tus dientes con la mano que nunca lo haces.
Lun	"Dios ha perdonado mi pasado"	Esta noche duerme con los pies hacia la cabecera de la cama.
Mier	"Dios me da fuerzas para vencer"	Al comer toma los cubiertos con la mano no acostumbrada
Jue	"Estoy sano"	Utiliza una ruta diferente para llegar a tu trabajo, escuela o destino.
Vier	"Soy disciplinado y ordenado"	Cuando bebas de tu botella hazlo con la mano contraria.
Sáb	"Vienen cosas nuevas"	Abre las puertas con la mano contraria.

## El hábito de comer con **Ensalada**

Estudios realizados demuestran que las verduras y las frutas están llenas de miles de sustancias llamadas “fitoquímicos” poseedores de propiedades que previenen el cáncer enfermedades cardíacas y envejecimiento prematuro. Iniciar la comida con un plato de ensalada es prevención.

### MATERIALES PARA LA SEMANA

Abastece tu cocina con suficientes verduras tales como: lechuga, repollo, alfalfa, espinaca, chile morrón, tomate, pepino, aguacate, rábanos, apio, etc.

Combina las hojas verdes con los diferentes colores, ejemplo:

- Negro - Aceitunas
- Rojo - Tomates
- Amarillo - Pimientos
- Naranjas - Zanahorias





## MATERIAL

Preparar una ensalada para ingerirla previa a la comida del medio día. Puedes agregar algunas semillas como de: girasol, ajonjolí, nuez, almendra, etc.  
Aderezar solo con limón, sal, ajo y aceite de oliva si lo desea.

Nota: Puedes llevar a tu trabajo un poco de ensalada extra para compartir con algún compañero.



Registra los días que estás consumiendo un plato de ensaladas antes de la comida. →

Dom.	Lun.	Mar.	Mier.	Jue.	Vier.	Sáb.

## El hábito de realizar Ejercicio

E ejercicio quizás será el hábito que más te ayudará para tener mejor salud, sentirse bien e incluso revertir el efecto de algunas enfermedades como la diabetes. Tendrás mejor estado de ánimo, fortalecerás tus músculos y huesos, tendrás una mejor respiración y te ayudará a disminuir el estrés, entre otros beneficios.

### MATERIALES PARA LA SEMANA

- Un par de tenis y ropa cómoda.
- Identificar un área cercana donde realizar ejercicio.

Nota: Para reforzar tu decisión, invita a alguien que te acompañe.

## ACTIVIDAD DIARIA

Marca tus logros de esta semana.

- En la primera línea anota la cantidad de minutos que caminas cada día. El ideal sería caminar de 30 a 60 minutos diarios.
- En la segunda línea anota los minutos que realices ejercicios con pesas. Es bueno realizar ejercicios con peso de dos a tres veces a la semana para evitar la osteoporosis. (Sesiones de 20 a 30 minutos).
- En la tercera línea anota el día que caminaste acompañado.

	Dom.	Lun.	Mar.	Mier.	Jue.	Vier.	Sáb.
Anota los minutos que caminaste							
Anota los minutos de ejercicios con pesas							
Indica los días que caminaste acompañado							



## El hábito del **Descanso adecuado**

El descanso permite que el cuerpo se renueve, fortalece el sistema inmunológico, contribuye a la curación de heridas, organismos, además puede añadir años a tu vida. La mayoría de los adultos requiere de 7 a 8 horas de descanso.

### PREPARATIVOS

Para obtener un óptimo reposo cada noche, le sugerimos lo siguiente:

- Después de las 6:00 p.m. no bebas demasiados líquidos.
- Cena algo ligero.
- Lee un libro como la Biblia en lugar de ver TV.
- Anota pendientes y preocupaciones en un papel.
- Ora pidiéndole a Dios que te dé un buen descanso.
- Apaga toda luz y sonido en tu recámara.

## ACTIVIDAD DIARIA

Procura dormir dos horas antes de las 12:00 de la noche lo ideal es a las 10:00 o entre más temprano es mucho lmejor.

Es bueno que esta semana te propongas la meta de una hora específica para ir a la cama.

Con la ayuda de Dios me propongo acostarme a las \_\_\_\_ pm y registraré lo siguiente durante la semana:

En la primera línea de hora en la que te fuiste a la cama cada noche.

En la segunda línea la cantidad de horas que dormiste cada noche.

Registro	Dom.	Lun.	Mar.	Mier.	Jue.	Vier.	Sáb.
Hora en la que me acosté:							
Cantidad de horas que dormí:							



# Ayuno habitual

## de alimentos perjudiciales

Hay ciertos alimentos que aunque estamos acostumbrados a comerlos y todas las personas los consumen, no son del todo saludables. En la medida que dejemos de usarlos nuestra salud mejorará notablemente. Muchos de estos alimentos nos producen alergias, enfermedades y otros males. Esta semana vas a necesitar mucho dominio propio, una habilidad que debemos desarrollar al establecer hábitos saludables. Esfuérzate y logra la tarea de cada día.

### ACTIVIDAD DIARIA

Cada día se presenta un alimento que no deberás ingerir en tus comidas. Si cada día que avanzas, te sigues manteniendo firme en los ayunos de los días anteriores, al llegar al sábado podrás vivir un día completo como un vegetariano.



Marque	Día	Tipo de ayuno
	Dom	No consumiré dulces o galletas.
	Lun	No consumiré refrescos ni frituras empaquetadas.
	Mar	No consumiré huevos ni embutidos.
	Mier	No consumiré queso.
	Jue	Sustituiré la leche de vaca por leche de soya.
	Vier	No consumiré ningún tipo de carnes.
	Sáb	No consumiré tabaco, alcohol, café, ni ningún narcótico.

Si estás interesado en tomar un curso de cocina saludable para aprender a suplir estos alimentos, ingresa a la página:

[www.quierovivirsano.org](http://www.quierovivirsano.org)

## Hábitos de Desayunar+ y cenar-



La mayoría de las personas desconoce la importancia del desayuno y salen sin tomar alimento por la mañana. Esta semana fomentaremos el hábito de tomar un buen desayuno al iniciar el día. Aumentará tu energía y te sentirás mejor.

### PREPARATIVOS

Elabora un menú de desayunos saludables que incluya un plato de frutas cada mañana, haz las compras necesarias y por la noche deja adelantado todo lo que te ahorre tiempo por la mañana.





## ACTIVIDAD DIARIA

- Cada mañana, comerás primero al desayunar un plato de frutas con nueces, almendras, semillas, etc. Ve agregando otros alimentos como la avena, el frijol, las papas, etc. para que tu desayuno sea la comida más fuerte del día.
- De forma contraria, disminuye la cantidad de alimentos en la cena. La cena debe ser lo más ligera posible porque te ayudará a disminuir de peso y lograr un sueño profundo durante la noche que te proporcionará un descanso reparador.

Registra tu plato de frutas en el desayuno y los días que cenastes ligeramente esta semana.

Día		Tomé una cena ligera
Dom		
Lun		
Mar		
Mier		
Jue		
Vier		
Sáb		

# Confiar

en Dios

Confiar en Dios es una decisión que tú puedes tomar.

**Esta semana decido confiar en Dios bajo cualquier circunstancia.**

---

**Firma**



## ACTIVIDAD DIARIA

Confiar en Dios es una decisión personal. En el mundo incierto y lleno de conflictos, que nos llevan al estrés y la depresión, nuestra fragilidad humana debe asirse del poderoso brazo de Dios. La historia de la humanidad ha demostrado la limitada capacidad que tenemos para enfrentar pruebas y que somos como hojas secas que el viento lleva, en las tormentas de esta vida.

### PRINCIPIO VITAL:

**“Encomienda al Señor tu camino, confía en Él y Él hará.” Salmos 37:5**

Día	Marque	Acciones
Dom		Decida hoy hablar con Dios antes de iniciar cada día de su vida.
Lun		Agradezca también a Dios por lo que permite y no, en su vida.
Mar		Meditate en el poder de Dios que es capaz de sostener y darle victorias.
Mier		Alabe al Señor por las maravillas que hizo, hace y hará en tu vida.
Jue		Deje que Dios le hable cada día a través de su Palabra.
Vier		Testifique a otros de lo que Dios está haciendo en usted ahora.
Sáb		Descanse en y con el Señor en su día Santo, Él es su Creador.

“Tu guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera, porque en ti ha confiado. Confíad en Jehová perpetuamente, porque en Jehová el Señor está la fortaleza de los siglos”. Isaías 26:3,4

Hoy en día hay muchas personas enfermas y en busca de nuevos tratamientos que les devuelvan la salud. Hay muchos que sufren dolor, tristeza, confusión y sienten que su vida no tiene sentido. Es hora de abandonar los viejos hábitos, que te roban la felicidad, te enferman y acortan la vida.

Atrévete a iniciar un nuevo estilo de vida.

Necesitas experimentarlo, en tu hogar o en tu trabajo, solo, con tu familia o compañeros.

Estas 8 semanas se convertirán en la mejor receta para recuperar tu salud.

[www.quierovivirsano.org](http://www.quierovivirsano.org)

**PROGRAMA  
PATROCINADO POR:**

**El departamento  
de salud de  
la Iglesia  
Adventista del  
Séptimo Día de  
su comunidad**

Unión Centroamericana Sur



**8**

Hábitos

**Saludables**

**Un nuevo  
estilo de  
vida integral**

