

ESTABLEZCA HÁBITOS SALUDABLES

Como modelo a seguir para su bebé, establezca hábitos saludables que sean de importancia para usted. Esto la motivará a hacer los cambios necesarios. Repita una actividad las más veces posibles para que se vuelva un hábito. ¡Usted puede alcanzar cualquier meta que se proponga! Los siguientes son ejemplos de metas establecidas por madres verdaderas:



- Caminar todos los días para tener la energía que necesito para gatear y caminar con mi bebé.
- Completar una caminata de beneficencia de 10 km empujando a mi bebé en su carriola.
- Dar 10,000 pasos con mayor velocidad.
- Terminar una clase completa de Zumba con mis amigas.

No se estrese por establecer hábitos saludables. Estresarse le dificultará establecer hábitos saludables. Cuando usted se siente estresada, se le antojará comer alimentos altos en grasa y azúcar (vea la lección de la Semana # 4). Tener demasiado estrés causa la liberación excesiva

de cortisol (una hormona) que provoca el aumento de peso.

Siga los siguientes consejos para establecer hábitos saludables:

1. **INCORPORA LA ACTIVIDAD FÍSICA A SU RUTINA DIARIA** – mientras más se mueva, más beneficios para su salud. Hacer la limpieza de la casa ¡también es una forma de mantenerse activa! No olvide ponerse su podómetro.
2. **ELIJA UNA HORA CONVENIENTE** – intente ser activa a la hora en que esté menos ocupada y a la hora en que tenga más energía.
3. **SEA ACTIVA CON SU BEBÉ** – ¡esta es una manera ideal de fortalecer los lazos emocionales con su bebé! Si tiene otros hijos, también llévelos al parque y juegue con ellos.
4. **PÓNGASE METAS** – esto la ayudará a mantenerse enfocada.

Otros consejos:

- Invite a sus amistades a que la acompañen
- Diviértase
- Dése una recompensa después de alcanzar

CONSEJO DE LA SEMANA

- Póngase metas y establezca hábitos saludables para mantenerse motivada y active
- Como modelo a seguir para su bebé, establezca hábitos saludables que sean importantes para usted
- Camine 10,000 pasos al día!

RECURSOS:

¡PODÉMONOS! SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD Y NUTRICIÓN DE LA FAMILIA

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/espanol/index.htm>

COMO LOGRAR CAMBIOS SALUDABLES

campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/PasoAPaso.html

8 HÁBITOS PARA UNA BUENA SALUD

identi.li/index.php?topic=84147

APLICACIONES:

LIFT

lift.do

NOZBE

nozbe.com

FITOCRACY

fitocracy.com

BLOOM

mindbloom.com/bloom

BLOGS:

13 HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

vivirsalud.imujer.com/2011/05/12/13-habitos-para-llevar-una-vida-saludable

10 REGLAS MOTIVACIONALES ESENCIALES PARA PERDER PESO

revolucionasalud.com/10-reglas-motivacionales-esenciales-para-perder-peso/

VIDEO

CONSEJOS PARA TENER BUENA SALUD

youtube.com/watch?v=wAKVbIs6Qec