

Hábitos saludables

Para el 2022

Aquí te presentamos 12 hábitos saludables para inspirarte y comenzar de buena forma tu año 2022. Elige un hábito por mes, elige uno o dos sencillos, o ¡adóptalos todos!

Cuerpo Saludable

Saborea tus alimentos

Comer más pausado te permitirá disfrutar más de tus comidas. Te da tiempo para apreciar realmente los sabores, olores, colores y texturas, brindándote una experiencia más satisfactoria.



Masticar más lentamente además ayudará a tu digestión y a mantener tu peso.

Camina a paso rápido todos los días

Tener un estilo de vida activo no tiene por qué ser una hazaña. Puedes comenzar con una caminata rápida de solo 20 minutos al día, por la mañana antes de comenzar el día o durante tus descansos. Con el tiempo, te sentirás inspirado para avanzar hacia una caminata más intensa y recorridos más largos.



Reduce las bebidas azucaradas

Piensa en cuántos bebestibles tomas cada día y cuántos de ellos contienen azúcar añadida: bebidas enlatadas, jugos, café de máquina... Una bebida enlatada típica contiene hasta 10 cucharaditas de azúcar. ¿Te imaginas comiéndotelas directamente? Las bebidas azucaradas están relacionadas con el aumento de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Reemplaza su consumo por versiones sin azúcar y, preferiblemente, ¡por agua!



Planeta Saludable

Lleva tus bolsas ecológicas cuando vayas a comprar

Las bolsas ecológicas son duraderas y reutilizables, lo que ayuda a reducir la cantidad de plástico que se desecha después de cada día de compras. Un consejo: Mantén las bolsas ecológicas cerca de la puerta de tu casa o en el maletero de tu automóvil. De esta forma siempre las tendrás a mano.



Planta un árbol

Disfruta de espacios al aire libre. Si tienes algo de espacio en tu jardín en casa, plantar un árbol será tu propia contribución para ayudar a reducir el dióxido de carbono del aire. Y si eliges un árbol que dé frutos, tendrás el beneficio adicional de cultivar tu propia comida.



Alienta a otros a hacer lo mismo y únete a un grupo de la comunidad local si no tienes tu propio jardín.

Dona tu tiempo

Hay muchas formas en que podemos regalar parte de nuestro tiempo: como voluntarios a nuestros vecinos, comunidades locales, adultos mayores, niños. Expertos señalan que la verdadera felicidad se alcanza cuando se ayuda a otros.

Incorpora alguna iniciativa a tu calendario mensual e invita a familiares y amigos a sumarse. Ayudas a otras personas y te sientes bien haciéndolo. ¿Qué mejor?



Mente Saludable

Desintoxicación Digital

Cada vez hay más investigaciones sobre los efectos negativos de las redes sociales y la tecnología digital en nuestra salud mental. Intenta reducir el tiempo que pasas frente a la pantalla, por ejemplo, apagando el teléfono una hora antes de irte a la cama. Puede parecer difícil al principio, pero es posible que veas algunos beneficios instantáneos, como un mejor sueño, que, sin duda, ayudará a mejorar tu bienestar mental.



Establece tiempo de calidad con familiares o amigos

Construir y mantener relaciones saludables puede aumentar la resiliencia emocional y autoestima, no solo para ti, sino también para quienes te rodean.

Reserva tiempo, al menos una vez al mes, para reunirte con familiares y amigos. Ponte al día con cómo les va y adquiere el hábito de fijar la próxima fecha, para que sea recurrente.



Desafíate con un nuevo hobby

Los pasatiempos pueden ayudar a fomentar la superación personal y la sensación de realización, especialmente cuando estás aprendiendo o haciendo algo nuevo. Inicia un proyecto personal, como la jardinería o aprender a tejer. Podrías escoger un pasatiempo que requiera habilidades más complejas, como crear casas en miniatura o armar un rompecabezas de 1000 piezas.



Practica el autocuidado

Practica ser amable contigo mismo(a). Esto puede significar muchas cosas, pero puedes comenzar asegurándote de ir a la cama a tiempo para dormir lo suficiente y destinándote un tiempo para relajarte todos los días. Prueba configurar un recordatorio en tu teléfono para que te diga "hora de dormir" o "15 minutos para mí".

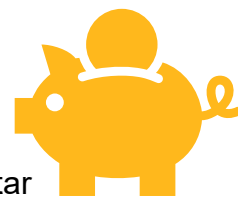


Finanzas Saludables

Demuéstrale a tu dinero quién manda

Debemos controlar el dinero, no dejar que el dinero nos controle. A continuación, encuentra 5 hábitos que te ayudarán a tener el control de tu dinero:

- **Enumera** tus prioridades financieras para el 2022 en un mismo lugar, como en una hoja de cálculo o en una lista de papel
- **Haz una pausa** antes de pasar la tarjeta; piensa antes de comprar
- **Resiste** el marketing y las ofertas especiales, están ahí para animarnos a gastar nuestro dinero
- **Cuantifica** cuánto es tu presupuesto para gastar cada vez que te paguen el sueldo; hay muchas aplicaciones excelentes diseñadas para ayudarte a planificar tus gastos y administrar tu dinero.
- **Guarda** algo de dinero como ahorro cada vez que te paguen, sin importar cuán pequeño sea el monto.



Revisa tu boleta de pago

Es fácil verificar el saldo bancario pero no el recibo de nuestro salario. Cada vez que te paguen, echa un vistazo rápido y asegúrate de comprender todo lo que contiene. Si paga la pensión o un plan de ahorro de tu empresa a través de tu salario, puedes felicitarte y decirte: "bien hecho".



¡Esperamos que estos hábitos te desafíen a tomar pasos conscientes hacia un estilo de vida mejor y más saludable este año! ¿Con cuál empezarás?

Disclaimer: La información aquí proporcionada corresponde a fuentes confiables, sin embargo, éstas no están oficialmente relacionadas con WTW ni ninguno de sus productos o servicios.