

29 consejos para una vida saludable

Tomado de <http://cuerpoaldente.com/una-vida-saludable/>

6 octubre 2011. Por Dennis L.

El día de hoy he decidido hacer una lista con **29 consejos** que te servirán para hacer un cambio en tu vida hacia una vida saludable (o al menos más saludable).

Todos estos consejos cubren más que todo las áreas de nutrición y actividad física, pero también cubro otros que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida en un 50% o más!

No tienes que implementarlos todos, pero entre más realices, mejor!

1. Disminuye al mínimo tu consumo de [azúcar](#) o mejor aún elimínalo de tu alimentación. En su lugar endulza con miel de abeja o con endulzantes naturales como [Stevia](#).
2. Elimina de tu dieta alimentos que posean en sus ingredientes [Jarabe de Maíz de Alta Fructosa](#), es igual o peor que el azúcar.
3. Come de 5 a 6 veces por día. Esto mantendrá tu metabolismo activo por más tiempo a lo largo del día ayudándote a quemar grasa innecesaria y será más fácil para tu cuerpo digerir cantidades más pequeñas de comida.
4. Para tus comidas de media mañana, no te vayas por las galletas, papitas o pasteles. En vez de eso prepárate tu propia merienda o [snack saludable](#).
5. Cuando cocines, evita freír tus comidas, en vez de eso hazlas horneadas, a la parrilla, hervidas o al vapor. Sus nutrientes se conservarán mucho mejor.
6. Si decides freír tu comida, deja de usar aceites vegetales como el de maíz y usa algo más saludable como aceite de coco, de palma o aceite de oliva.
7. Come más en casa y menos afuera. Al comer comida casera tienes mejor control de lo que comes. Y si comes afuera, realiza [estos trucos](#) para tener una mejor nutrición.
8. Acostúmbrate a leer los ingredientes de lo que [compres en el supermercado](#) o tiendas de comida. Si no conoces la mayoría escoge otra opción. Lo mismo si tiene demasiados ingredientes.
9. [Come frutas](#) todos los días, al menos 2 porciones. Las otras 3 o 2 porciones deben ser de vegetales. Las frutas y vegetales son los mejores tipos de carbohidratos que hay, proporcionándote energía de buena calidad, sin mencionar los antioxidantes y vitaminas que obtienes.
10. Deja de comer arroz, harinas y pastas blancas y opta por su versión integral. La capa extra de fibra de los alimentos integrales o de grano entero te permitirán entre otras cosas a mantenerte satisfecho(a) por más tiempo.
11. Come [pescado](#) al menos 2 veces por semana, si puedes comer salmón mucho mejor. La grasa saludable del pescado te ayudará a mantener tu cuerpo funcionando de igual forma que el aceite de un carro permite que el carro funcione correctamente. Otras fuentes de grasa saludable son las nueces, el aceite de oliva, maní, mantquilla de maní (sin azúcar) y el aguacate.
12. Si comes huevos, [cocínalos enteros](#) y no solo la clara. La yema posee la mayor parte de nutrientes y vitaminas del huevo.

13. Cuando cocines, [incluye especias](#) que te ayuden a quemar esa grasa que no quieres. Muchas de ellas como el jengibre o ajo te ayudan a acelerar tu metabolismo.
14. Duerme de 8 a 9 horas por día. No menos. No solo tu mente necesita descansar, tu cuerpo también. Te ayudará a mantenerte óptimo(a) durante el día y además a reparar los músculos que “dañes” durante tu entrenamiento. Si tienes problemas para dormir, puedes realizar este [truco](#).
15. Si te gustan las ensaladas y aderezos, deja de comprar aderezos en el supermercado y [elabora tu propio aderezo](#). Los aderezos del mercado están cargados usualmente con endulzantes o grasas dañinas para tu salud.
16. Añade [canela](#) a tus comidas de forma diaria. La canela es una de las especias más potentes que hay, no solo te ayuda a quemar grasa si no a controlar los niveles de azúcar en tu sangre.
17. Evita usar ascensores y escaleras eléctricas si debes subir o bajar pocos pisos. Activarás tu cuerpo al menos un poco más de lo usual.
18. Si tienes un trabajo donde debes pasar frente a una computadora, pega un papel en tu monitor que diga “Siéntate bien!”. Te ayudará a disminuir tus [problemas de espalda](#) y cuello.
19. Toma descansos de al menos 5 minutos cada 30 minutos de trabajo continuo. Si estás en una racha de buen rendimiento, toma el descanso luego de una hora pero no lo atrases más. Cuando tomes el descanso aléjate de tu escritorio para que camines y extiendas tus extremidades un poco. Aprovecha para tomarte un buen vaso de agua :)
20. Empieza a realizar ejercicio de una vez por todas! Si no haces nada de ejercicio te recomiendo empezar con una [rutina sin pesas](#), donde levantes solo tu peso corporal. Si puedes suscribirte a un gimnasio mucho mejor, tendrás más presión psicológica para ir :)
21. Si lo tuyo no es hacer ejercicio de resistencia o aeróbico como correr o trotar, practica entonces algún deporte, el que más te guste o menos te disguste :) Al menos una vez por semana, organízate entre amigos o búscate algún grupo de personas en tu trabajo o barrio que suela jugar los fines de semana o entre semana alguna noche o tarde.
22. Justo después de levantarte, dedica 5 minutos a realizar ejercicios de estiramiento. Estira bien tus piernas, brazos, cuello, espalda, dedos y cintura. Si pudieras realizar una serie de 5 a 10 [sentadillas](#) sería genial. Realizar estos cortos ejercicios harán maravillas en ti! Puedes también realizar estos ejercicios al finalizar el día.
23. Basa tu dieta en una mezcla de alimentos de un solo ingrediente y evita toda la comida procesada que puedas. Alimentos de un ingrediente son carnes, huevos, nueces, maní, pescado, frutas, verduras, legumbres, bayas, leche, etc. Acuérdate que la mayoría de estos alimentos los encontrarás en la [periferia](#) del supermercado.
24. Toma al menos 1 litro de agua al día, mejor si fuesen 2 litros. Mantener tu cuerpo hidratado ayudará a librarte de todas las malas toxinas que adquieres con tus comidas.
25. Lee más blogs sobre nutrición, fitness y vida saludable. Los blogs te dan una versión personalizada de los problemas que vivimos tu y yo día a día y si el blog es bueno, puedes conocer la historia personal del escritor y como te puedes relacionar con ella.

26. Disminuye al máximo tu consumo de gaseosas, bebidas energéticas y jugos de frutas. Todas estas están cargadas de azúcar o JMAF.
27. Cuando cocines en casa, analiza las recetas que realizas y pregúntate cómo las podrías convertir en [recetas saludables](#), te sorprenderás lo sencillo que esto puede ser cambiando un par de ingredientes o eliminándolos del todo. La forma de cocinarlas también influye. [Cocinar es divertido!](#)
28. Toma mucho té (pero té caliente) es mucho mejor a cualquier otra bebida que uses para acompañar tus comidas. Tu mejor elección es el té verde, pero puedes tomar también te de menta, manzanilla, blanco o negro. ¡El te frío no cuenta! Si no te gusta mucho el té caliente, opta por acompañar tus comidas con un sencillo vaso de agua.
29. Y por último, [suscríbete al boletín](#) de noticias de CuerpoAlDente! Recibirás actualizaciones del blog, tips extra y además un eBook con 10 recetas saludables para quemar grasa!