

10 Mandamientos para una vida vital: consejos para el día a día

1. Consume alimentos reales

- Si has comprado mucha fruta y verdura, córtalas en trozos y congélaslas por porciones.
- Si no tienes ganas de cortar los alimentos, compra frutas y verduras congeladas. Estas se congelan rápidamente después de la cosecha, conservando así sus vitaminas y minerales.
- Si la fruta no parece tan fresca pero no está podrida, puedes preparar compotas, jaleas o mermeladas con ella. Así siempre tendrás algo dulce para un postre rápido o para tu propio muesli casero.
- Si las verduras no parecen tan frescas pero aún no están en mal estado, como pimientos, berenjenas, calabacines, apio, zanahorias o puerros, puedes asarlas, saltearlas o cocinarlas, y luego conservarlas en trozos en aceite de oliva o trituradas en frascos esterilizados. Puedes disfrutarlas como salsa para pasta, guisos e incluso para untar el pan.
- Intenta también hacer "*meal-prep*". Cocina lo suficiente para tener comida para toda la semana y llevar al trabajo. De esta manera, ahorrarás tiempo.
- Crea un "menú semanal". Así ahorrarás tiempo (y dinero) al comprar y evitarás tentaciones.

Reduce o elimina el consumo de alimentos procesados y carbohidratos refinados, como pan blanco, pasteles, dulces, comida rápida y bebidas azucaradas. Estos alimentos suelen ser bajos en nutrientes y contienen mucho azúcar y/o grasas trans, lo que puede fomentar la inflamación en el cuerpo. Además, dañan la flora intestinal y pueden dar lugar a las comunes y conocidas enfermedades crónicas no transmisibles (síndrome metabólico, también conocido como el "*cuarteto mortal*").

2. Bebe mucha agua

- Bebe un vaso de agua sin gas justo después de levantarte. Esto activará suavemente tus órganos internos.
- Si sientes "hambre", bebe lentamente un vaso de agua. A veces, la sensación de hambre es realmente una señal de deshidratación y no de hambre.
- Acostúmbrate a tener siempre una botella de agua cerca. Debes beber al menos 1,5 litros de agua al día. En verano, bebe de 1 a 2 litros adicionales.
- ¿Encuentras el agua "aburrida" en sabor? Agrega menta, un trozo de jengibre, unas gotas de jugo de limón o algunas bayas.
- Los refrescos, jugos y batidos no son un sustituto del agua. Estas bebidas contienen demasiado azúcar, muchas calorías vacías y están llenas de sabores y colores artificiales.

3.- Come variado y colorido

Todos los alimentos naturales contienen, entre otras cosas, muchas vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para un óptimo funcionamiento del cuerpo. Una dieta compuesta principalmente por una selección limitada y monótona de alimentos puede llevar a una malnutrición y una ingesta insuficiente de nutrientes importantes.

- Intenta servir en tu plato 2 piezas de fruta y 3 tipos de verduras. Añade también algunas nueces o hierbas. ¡Así es fácil alcanzar tus "5 al día"!

4. Come lo suficiente para mantener la saciedad

- Si sientes hambre entre comidas, bebe agua (ver mandamiento 2). También puedes preguntarte: "¿Estaría satisfecho si comiera una manzana?". Sé sincero contigo mismo.
- Cepíllate los dientes. Con el sabor fresco de la pasta de dientes, perderás el deseo de comer algo.
- Si realmente tienes hambre: come de forma inteligente. Come un yogur griego con algunas bayas y nueces, una cucharada de compota o mermelada casera (ver mandamiento 1), un trozo de queso y dos tomates, una manzana, unas nueces, palitos de verduras con humus, un huevo cocido y una rebanada de pan de centeno. ¡Disfruta lo que comes! (ver mandamiento 5)

5. Come despacio y mastica bien

- Tómate tu tiempo para las comidas. ¡Come sin prisas!
- Si es posible, siéntate a la mesa sin distracciones como el teléfono, la televisión o revistas, documentos u otras cosas.
- ¿Comes en la oficina? Busca un rincón tranquilo donde puedas tomar tu comida. ¿No hay otro lugar aparte de tu escritorio? Apaga la computadora y haz espacio para tu plato.
- ¡Mastica bien! Deja el tenedor o la cuchara en el borde del plato mientras masticas.
- Sólo después de tragar la comida, toma el siguiente bocado.

6. Reduce el consumo de azúcar

- Comienza poco a poco. Intenta endulzar tu té o café con un poco menos de azúcar durante dos o tres semanas. Date tiempo para acostumbrarte al nuevo sabor. Luego, disminuye un poco más el azúcar y así sucesivamente hasta que puedas disfrutar de tus bebidas sin azúcar (pero con su verdadero sabor).
- No uses sustitutos del azúcar. Son perjudiciales para tu flora intestinal.
- Evita los desencadenadores. Todos tenemos nuestras propias señales que nos llevan a consumir más azúcar de lo que queremos. Identifica estos desencadenadores y trata de evitarlos o resistirlos lo mejor posible.
- Aprende a leer las etiquetas. ¡Muchos productos industriales contienen cantidades excesivas de azúcar!
- Si deseas comer una porción de pastel, elige aquellas con fruta en lugar de crema o chocolate. ¡Come de forma inteligente!
- Si es posible, toma tu café sin leche.

- No compres salsas o aderezos prefabricados. Con aceite de oliva, jugo de limón y pimienta negra, puedes hacer un excelente aliño. Puedes variar el sabor agregando mostaza de Dijon, yogur griego, ajo o chalotas. ¡Sé creativo! No pongas límites a tu creatividad.

7. Cocina con hierbas y especias

La sal, al igual que el azúcar, se encuentra en todos los productos prefabricados. Por lo tanto, debes cocinar en casa con menos sal. No lo elimines por completo, ya que nuestro cuerpo necesita sal para diferentes funciones.

- Comienza poco a poco. Puedes mezclar sal con hierbas secas o ralladura de limón.
- El jengibre, la canela, el anís, el clavo y el cardamomo no solo saben bien en productos navideños. Intenta enriquecer tus marinadas con ellos.
- Evita el uso de caldos comerciales como Maggi o Knorr en tu cocina. Preparar un caldo de verduras o pollo es relativamente rápido y puedes guardarlo en el congelador durante algunas semanas. También puedes usar miso (pasta fermentada de soja). ¡Tu flora intestinal te lo agradecerá!

8. Cocina tú mismo (aprende a cocinar)

- Evita los productos prefabricados. Al cocinar tú mismo, sabrás exactamente qué contiene tu comida y qué nutrientes estás proporcionando a tu cuerpo.

9. Mantente en movimiento

- Si no tienes tiempo o ganas de hacer ejercicio, trata de incorporar más movimiento en tu día a día:
- Si es posible, ve al trabajo o al supermercado caminando o en bicicleta.
- Estaciona tu coche una o dos calles lejos del trabajo o de tu casa.
- En lugar de tomar café y pastel con amigos, queden para caminar o pasear rápidamente. Después, pueden recompensarse con una porción de pastel.
- ¡Baila!
- ¿Tienes ganas de hacer ejercicio pero no quieres gastar dinero en equipos o membresías de gimnasios? Prueba deportes que solo requieran el peso de tu cuerpo y que puedas hacer en cualquier lugar. ¡El calistenia y el pilates son excelentes alternativas!

10. Duerme lo suficiente y tómate tiempo para relajarte

- En lugar de mirar tu teléfono o ver televisión, lee un libro o una revista sobre temas que te interesen.
- Date un tiempo regular para ti mismo. En este tiempo, puedes hacer ejercicio, encontrarte con amigos, practicar tu pasatiempo. ¡Nada de trabajo!

- De vez en cuando, es bueno tomar una siesta corta (power nap). Máximo 15 minutos y después tendrás más energía y concentración para trabajar.
- La temperatura óptima en el dormitorio es entre 16 y 19 grados.
- Antes de levantarte de la cama, estira tu cuerpo. Así estirarás tus músculos y los activarás suavemente. Luego, bebe un vaso de agua (ver mandamiento 2).
- Pasea por la naturaleza con frecuencia. El aire fresco y la vista de la naturaleza también ayudan a relajarse (además, estimulas la producción de vitamina D, que es muy importante para diversas funciones corporales).

Con todos estos consejos, comienza poco a poco. No te sobrecargues innecesariamente con tu nueva alimentación y cambio de vida (ver mandamiento 10). ¡Todos los cambios llevan tiempo! Pero si eres disciplinado y constante, te sentirás mucho mejor y vital a largo plazo, y estos 10 *Vitalísimos mandamientos* para una vida vital se convertirán en parte natural de tu vida. ¡Prometido!

¿Tienes sugerencias, preguntas o deseas concertar una cita? Aquí me encuentras:

Web: www.vitalisimos.de

Email: vital@vitalisimos.de