

# GUÍA DE HÁBITOS DE SALUDABLES

www.librededietas.com



## Guía de hábitos Saludables

www.librededietas.com

JESSICA TATIANA LIZ  
NUTRICIONISTA DIETISTA

¡Queremos que vivas tu vida como te lo mereces!

¿Crees que es saludable vivir a dieta? No.

¿Crees que es tu deber tener el cuerpo de las modelos de Victoria Secret? No

¿Crees que no hay cabida para ti en el mundo si no tienes un cuerpo delgado?

Tu cuerpo, tu vida y tus decisiones son tan valiosas como las de cualquier persona en el mundo. ¡Queremos verte empoderad@!

Así que empieza a pensar en tu SALUD y *olvídate del peso.*

## Adopta hábitos saludables TODOS LOS DÍAS

**Verduras y frutas todos los días:** Estos alimentos son fuente inagotable de vida, están llenos de vitaminas, minerales, agua, fibra y más nutrientes que llenan tu cuerpo de salud.

→ Prueba preparaciones diferentes:



Muchas veces nos sentimos aburridos de las mismas verduras y frutas todos los días y la misma ensalada de tomate con cebolla, así que **Agrega** a tu día a día verduras y frutas que casi nunca comes y **dales otra oportunidad**, además, busca recetas deliciosas y sencillas como purés o cremas y nutre tu cuerpo con amor.

**Legumbres y cereales:** los alimentos que provienen de la tierra siempre serán la mejor opción para una alimentación saludable, procura comer lentejas, frijol, garbanzo, arveja y soja (derivados) como tu fuente de proteína vegetal. Estos alimentos son indispensables si quieres mejorar tu salud. Además, los cereales son el acompañante perfecto para tus legumbres.

→ Recuerda, no es necesario que los comas en el mismo plato, ya que el cuerpo se encarga de procesar la proteína completa.

→ No tienes que comer cereales integrales sí o sí

La única diferencia de los cereales integrales a los cereales blancos, es que se les ha retirado el germen, que es la cáscara que los recubre de donde proviene su principal fuente de fibra, por lo demás, te sigue aportando carbohidratos de calidad, vitaminas, proteína, agua y demás nutrientes valiosos para tu cuerpo.

Esa fibra extra, la puedes obtener de las verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, en fin, *hay muchas opciones*.

**Hidratación:** No, no tienes que llenarte de agua todo el día.

Recuerda que todas las comidas como sopas, caldos, jugos, té, frutas, te aportan agua, así que siente las señales de sed que te da tu cuerpo.

Tus necesidades de líquido *dependen* de tu actividad física, tu estado de salud, tu etapa fisiológica, etc.

→ No es camisa de fuerza tomar 8 vasos de agua al día

**Descanso:** tu cuerpo necesita una higiene adecuada de sueño, dormir lo suficiente es clave para que tu cuerpo se recupere y procese todo lo que hiciste y le diste durante el día.

→ Procura NO usar el móvil ni estar frente a pantallas mínimo 1 hora antes de irte a dormir.

**Actividad física:** muévete, esto es clave para tu salud ósea, muscular, mental, tu sueño y tu vida en general. La recomendación general son 30 minutos diarios de alguna actividad, consulta con tu médico si tienes problemas articulares y óseos que requieran supervisión.

→ Recuerda que no tienes que correr una maratón ni hacer deportes extremos o competitivos, sólo dale a tu cuerpo movimiento, haz lo que te guste: baila, salta, camina, sube escaleras, monta bicicleta.

→ Diviértete.

**Motivación:** sólo tú sabes lo que disfrutas, lo que te divierte, así que dale a tu día a día una dosis de eso que amas para que te mantengas con las pilas puestas. La motivación es fundamental para estar positivo y con energía, esta motivación NO se trata de estar viendo cuerpos inalcanzables de modelos talla mini.

→ Sino de pensar en lo bien que la está pasando tu cuerpo cuando recibe de ti los nutrientes que necesita, en ir notando los beneficios de tus hábitos saludables.

Ve incorporando cada semana o cada 15 días, un (1) nuevo hábito saludable, para que te apropias de cada uno, para que vayas viendo y sintiendo sus beneficios individuales. No te tortures haciendo TODOS los cambios un solo día por que probablemente tu cuerpo se va a resistir.

→ Ve lento pero seguro.

Entra a [@librededietas](#) y ¡Aprende más!