



ADELGAZAR
SIN
DIETAS

Agencia Salud y Vida

Aviso legal

El material que figura en este sitio web, (www.thin.com.es), está destinado a fines de información exclusivamente. **La Librería de salud y Vida** niega toda responsabilidad ante cualquier persona y respecto de las consecuencias de cualquier acción u aplicación, total o parcial, en relación con todo o parte del contenido informativo de este sitio web. **La Librería de Salud y Vida** no se hace responsable de los contenidos de terceros a los que pueda accederse a través de este sitio web.

La Librería de Salud y Vida es titular de los derechos de propiedad intelectual respecto de la información disponible en este sitio web, salvo que se indique expresamente lo contrario. También han de respetarse los derechos de propiedad intelectual correspondientes a los materiales de terceros que figuran en este sitio web.

La Librería de Salud y Vida, no se responsabiliza del uso o aplicación del contenido de los métodos, e-books, libros, o consejos que se publican en este sitio web, siendo estos puramente informativos, para obtener un diagnóstico o aplicarlo, debe de consultar a un facultativo y hacerlo bajo su responsabilidad.

Le recomendamos encarecidamente la supervisión de un facultativo médico o profesional relacionado para una aplicación satisfactoria del contenido de este libro electrónico para su total seguridad.

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este documento.

INDICE

	Página
Introducción	
¿Qué son los hábitos?	4
Importancia de los hábitos	6
El cerebro: ¿cuál es su importancia?	7
¿Cómo se crean los hábitos?	8
¿Cuánto tardamos en crear un hábito?	9
Buenos hábitos VS Malos hábitos	10
¿Cómo crear hábitos sanos?	12
Recomendaciones para tener éxito al crear buenos hábitos	13
Alimentación sana: ¿cuestión de dieta o de hábitos?	14
¿Cómo crear buenos hábitos alimenticios?	17
¿Cómo nos ayudan los buenos hábitos a adelgazar?	23
Claves para no reincidir en los malos hábitos	26
	19

INTRODUCCIÓN

Adelgazar es un tema de interés mundial, por eso muchos nutricionistas y expertos en la materia han diseñado un sinfín de dietas que prometen hacerte conseguir el cuerpo perfecto. Pero la realidad es que aunque muchos han probado diferentes regímenes dietéticos, al final terminan decepcionados debido a que con el tiempo vuelven a ganar esos kilos perdidos.

Pero, ¿Qué se puede decir de adelgazar sin dieta? ¿Realmente es posible? Bueno, este libro ha sido diseñado con el propósito de mostrarte que Sí es posible adelgazar sin una dieta o régimen alimenticio estricto.

Podemos adelantarte que todo radica en el órgano más complejo del cuerpo humano, el **“Cerebro”**. Este influye en la toma de decisiones, el estado de ánimo, sentimientos, placer etc; y aunque los científicos reconocen que aún falta mucho que aprender sobre este órgano, han podido descubrir que puede ayudarte a bajar de peso y hacerte sentir satisfecho contigo mismo.

Esto es sumamente importante porque nuestra salud física debe ir de la mano de nuestra salud mental y emocional. De allí, que este libro no solo centra la atención en adelgazar sino en enseñar a los lectores como pueden lograrlo realizando cambios en su estilo de vida.

Por supuesto, para lograr el éxito es importante tener la motivación correcta. Por eso es necesario preguntarse ¿Por qué quiero adelgazar? La respuesta a esta pregunta es la clave para que puedas alcanzar tu objetivo. Aunque reconocemos que adelgazar sin una dieta no es una tarea fácil, podemos asegurarte que **SÍ** es posible, y que los resultados son más duraderos y satisfactorios.

Aquí te daremos excelentes consejos y sugerencias que te permitirán alcanzar tu objetivo. Además, la información que daremos te permitirá documentarte sobre el tema y conocer que estudios científicos comprobados demuestran la veracidad de nuestras afirmaciones.

Nuestro mayor deseo es que sientas la felicidad que produce sentirte bien contigo mismo al alcanzar aquello para lo cual has trabajado con gran ahínco. Así que estamos seguros que toda la información que te proporcionaremos será sumamente útil no solo en tu caso sino en todo aquel que quiere adelgazar sin un régimen estricto que a la larga no te trae ninguna felicidad.

Este ebook ha sido preparado con el objetivo de proporcionar información 100% verídica que puede cambiar la vida de los lectores. Deseamos que lo que aprendas aquí te ayude a mejorar tu aspecto físico y salud, pero más importante aún, que te ayude a sentirte bien contigo mismo.

EL CEREBRO: ¿CUÁL ES SU IMPORTANCIA?

El cerebro humano es un órgano único, capaz de razonar y de experimentar sentimientos. Este funciona debido a que es capaz de recibir y procesar millones de unidades de información simultáneamente.

Este órgano está conformado por 6 partes principales; cada una de ellas cumple funciones específicas y necesarias para que nuestro cuerpo funcione. Pero, aparte de eso, el cerebro también es responsable de nuestra conducta.

Otro aspecto único de este órgano es que es extremadamente flexible, de hecho, a lo largo de toda nuestra vida este se va 'desarrollando' y como resultado va haciendo cambios. ¿Qué puede influir en el desarrollo de nuestro cerebro? Hay dos aspectos principales: 1) Lo que permitimos que entre en él a través de los sentidos y 2) Aquello en lo que concentramos nuestro pensamiento

En definitiva, nuestro cerebro hace más que mantenernos con vida, también nos indica cómo comportarnos. Además, puede desarrollarse o hacer cambios debido a las influencias internas y externas que reciba. Así que, si queremos comportarnos o actuar de cierta forma, tenemos que "entrenar" -por así decirlo- a nuestro cerebro para que actúe de acuerdo con ese deseo.

“SI QUEREMOS ACTUAR DE CIERTA FORMA, TENEMOS QUE 'ENTRENAR' A NUESTRO CEREBRO PARA QUE ACTÚE DE ACUERDO CON ESE DESEO”

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS?

El diccionario de la Real Academia Española define la palabra hábito de la siguiente manera: «*Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas*».

Esto quiere decir que, un hábito es más que una mera actividad repetida, pues, el grado de regularidad es tan asiduo que esta actividad llega a ser calificada como parte del estilo de vida del individuo. De tal manera que - por extensión - los hábitos se denominan como: **el modo de vida de una persona.**

Si siempre llegas tarde a todos lados, te verán como una persona impuntual, lo cual hará que lo demás confíen menos en ti. Si siempre saludas al llegar, te verán como una persona educada, lo cual hará que los demás se acerquen a ti más fácilmente. Está claro: todos los seres humanos tenemos arraigados una serie de hábitos, los cuales influyen notablemente en la definición de quienes somos.

“CUALQUIER ESFUERZO RESULTA LIGERO CON EL HÁBITO”

- TITO LIVIO

¿CÓMO SE CREAN LOS HÁBITOS?

Imagina que vas a hacer una caminata por una montaña: Al llegar al sitio tiene dos opciones, seguir el sendero que está trazado -el cual ya lo han recorrido muchas personas antes que tú- o crear una nueva ruta entre los árboles. ¿Cuál sería la mejor opción?

Bueno, no hay duda que crear tu propia ruta es algo arriesgado y requerirá de mucho más esfuerzo de tu parte. Puede que tardes más tiempo en llegar tu destino, incluso, está la posibilidad de que te pierdas entre los árboles.

La primera opción es la mejor, no solo porque es menos peligrosa, también porque es lo más eficiente. Como la ruta ya está trazada, recorrerla requeriría menos esfuerzo de tu parte.

Lo mismo pasa con los hábitos. Al repetir una acción varias veces, se crea un camino o ruta en tus neuronas. Realizar esta acción repetida se vuelve mucho más fácil para tu cerebro que hacer una nueva.

¿Por qué sucede esto? Bueno, los científicos explican que el cerebro siempre busca la forma de ahorrar energía, así que toma las acciones repetidas como rutinas. Para el cerebro es más eficiente realizar una acción repetida que una nueva porque esta última implicaría hacer una nueva conexión o ruta entre neuronas, lo que significaría gastar más energía.

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS

“Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia: tiene una importancia absoluta”. Estas palabras del filósofo Aristóteles no dejan duda de que los hábitos son de suma importancia.

Ahora bien, ¿Por qué los hábitos tienen una “importancia absoluta”? Bueno, para nadie es un secreto que todos los seres humanos tenemos arraigados una serie de hábitos, y estos influyen muchísimo en el éxito o fracaso de las actividades que llevamos a cabo.

En definitiva, los hábitos no solo sirven para que nuestro cerebro trabaje mejor; estos influyen -incluso de forma inconsciente- en nuestra salud, nuestro trabajo, nuestra relación con los demás, y como resultado en nuestra felicidad.

“TUS CREENCIAS SE CONVIERTEN EN TUS PENSAMIENTOS,
TUS PENSAMIENTOS SE CONVIERTEN EN TUS PALABRAS,
TUS PALABRAS SE CONVIERTEN EN TUS ACTOS,
TUS ACTOS SE CONVIERTEN EN TUS HÁBITOS,
TUS HÁBITOS SE CONVIERTEN EN TUS VALORES,
TUS VALORES SE CONVIERTEN EN TU DESTINO.”

- MAHATMA GANDHI

¿CUANTO TIEMPO TARDAMOS EN CREAR UN HÁBITO?

Esta es una de las preguntas que automáticamente nos hacemos cuando pensamos en crear un hábito. Se dice que crear un hábito tarda 21 días. Pero ¿De dónde surgió esta teoría? ¿Será cierta?

Bueno, parece que esta ideología se originó a partir de evidencia anecdótica de pacientes que se habían sometido a una cirugía plástica y, por lo general, se ajustaban psicológicamente a su nueva apariencia dentro de los 21 días.

Sin embargo, nueva evidencia reveló que esta teoría no es más que un mito. Un estudio confirmó que la automaticidad de una conducta se desarrolla después de 66 días de repetición. De hecho, los expertos aclararon que hubo diferencia notable en cada uno de los participantes.

Entonces podemos decir que un hábito toma aproximadamente 10 semanas en formarse. Sin embargo, crear este tipo de expectativa puede ser causa de frustración y estrés, sobre todo si no llegamos a cumplir con dicha expectativa.

Tanto la evidencia científica como la anecdótica muestran que a la hora de crear un hábito, es mejor centrarse en la meta final y no en las expectativas.

Piensa en lo siguiente:

Imagina que te propones hacer salir a trotar 3 veces por semana:

*La primera semana, lo logras.

*La segunda semana, fallas un día.

*La tercera semana, de nuevo lo consigues.

*La cuarta semana, fallas dos días.

*La quinta semana, vuelves a cumplir tu objetivo. Y desde ese momento, lo consigues todas las semanas.

Si sacas cuentas, te tomó cinco semanas adquirir ese buen hábito. Quizás te parezca mucho tiempo, pero... una vez logrado el objetivo, no importará cuanto tardaste en conseguirlo.

BUENOS HÁBITOS Y MALOS HÁBITOS

“Los hábitos o costumbres se asemejan al fuego. Este puede calentar una comida, y nos puede proporcionar luz y calor; pero también puede convertirse en un feroz enemigo que destruye pertenencias y hasta la vida. Lo mismo sucede con las costumbres: bien cultivadas proporcionan beneficios; pero también pueden causar el efecto contrario”

Esta comparación muestra claramente que nuestros hábitos pueden llevarnos a tener una conducta destructiva o constructiva. Es por eso que son calificados como: Buenos hábitos y Malos hábitos.

Ahora bien, los científicos han aclarado que aunque el cerebro es el responsable de crear los hábitos, este no puede distinguir entre un buen hábito y un mal hábito. Por lo tanto es muy importante que analicemos que costumbres son recurrentes en nuestro día a día, y evaluemos qué efectos tienen las mismas en nuestra vida.

“Todo vicio es un hábito, pero no todo hábito es vicio. El buen hábito es rutina y disciplina.”

- ‘A la orilla del camino’ (2013), Jorge González

¿CÓMO CREAR HÁBITOS SANOS?

¿Has oído el dicho: “la repetición es la madre de la retención”? Bueno, esas palabras son muy aplicables en el mundo de los hábitos. Y es que para crear una buena costumbre es necesario repetirla y repetirla hasta que nuestro cerebro la realice de forma automática.

Sin embargo, las pruebas científicas demuestran que la creación de un hábito se logra mediante un proceso que se va dando de forma paulatina, no lineal. Un estudio científico explica que para crear un hábito sano de manera consciente, se tiene que pasar por cuatro fases.

La primera, consiste en tomar la decisión de actuar. La segunda, implica actuar según la decisión que hemos tomado; y es interesante que en este periodo sea muy importante contar con el apoyo de amigos y familiares. En la tercera fase, la persona se esfuerza por repetir la acción que quiere convertir en un hábito nuevo. Y en la cuarta fase, se ve el efecto que provoca la repetición de dicho hábito.

Por supuesto, este estudio no pretende formar una teoría de cómo se logra la formación de un hábito, pero si dar a conocer el proceso que puede llevar a la formación de hábitos.

RECOMENDACIONES PARA QUE TENGAS ÉXITO AL CREAR BUENOS HÁBITOS

Crear hábitos sanos sin duda no es fácil, pero ¿Cómo podemos lograr que la fuerza que motive nuestra mente esté a nuestro favor y no en nuestra contra? Veamos tres sugerencias que nos pueden ayudar.

1) Se Realista

Quizás te sientas tan decidido a cambiar todos los malos hábitos por los buenos, que te dices a ti mismo: “Esta misma semana voy a realizar los cambios que deseo hacer desde hace mucho tiempo, no voy a dejar que pase más tiempo”.

Aunque esa es una decisión muy sabia, si eres realista sabrás que si intentas alcanzar todas tus metas a la vez, te frustrarás al ver que no podrás alcanzarlas.

Intenta hacer lo siguiente:

*Haz dos listas: una con los hábitos que quieres abandonar y otra con los que deseas adquirir. Incluye en cada lista todos los hábitos que se te vengan a la mente.

*Asígnale a cada hábito de la lista un número que te indique el orden de importancia.

*Elige uno de cada lista (el que quieres dejar por el que quieres adquirir) y trabaja en ello. Una vez logrado este objetivo continúa con otros dos y así sucesivamente. Por ejemplo: quizás quieres ver menos televisión y hablar más con tus seres queridos. Entonces prueba esto: en vez de

encender la televisión en cuanto llegas del trabajo, llama a un familiar o un amigo para saber cómo está

2) Mantén un buen entorno

Se ha comprobado que las circunstancias y las personas que nos rodean pueden influir en que adquiramos un buen hábito o nos deshagamos de uno malo. Por eso, si somos previsores estaremos atentos a cualquier situación que pueda debilitar nuestra determinación y a la vez haremos lo que sea necesario por alcanzar nuestra meta.

Intenta hacer lo siguiente:

**Haz todo lo posible para que sea difícil tener un mal hábito.*

Por ejemplo: si quieres dejar de comer comida chatarra no compres alimentos de esa clase, de manera que cuando tenga ganas de comer algo así no podrás hacerlo porque no lo tienes en tu despensa.

**Haz todo lo posible para que se le haga fácil tener un buen hábito.*

Por ejemplo: si quieres salir a caminar a primera hora del día, deja lista la ropa para tal fin la noche anterior. Así será más probable que te acostumbre a realizar este tipo de ejercicio, porque te lo estás poniendo más fácil.

**Escoge bien a sus amigos.*

Procura pasar tiempo con quienes te ayuden a alcanzar sus metas y te animen o estimulen a lograrlo.

3) Piensa a largo plazo

Se dice que crear un hábito puede llevar tres semanas, pero la realidad es que hay personas que les lleva menos mientras que a otras les lleva más.

Pero, ¿Debería desanimarse por eso? ¡Claro que no! Lo más importante es alcanzar su objetivo y es eso en lo que debes concentrarte.

Intenta hacer lo siguiente:

*Toma en cuenta la posibilidad de que se le presenten contratiempos en el camino. Así que una recaída no debe tomarse como señal de fracaso.

*Nunca olvides las veces que hizo las cosas como se lo propuso. Ten muy presente todo lo bueno que ha logrado. De esta forma tu mente se centrará en las cosas positivas y eso le dará el empuje que necesita para seguir adelante con su meta.

“MEJORAR NO ES OTRA COSA QUE REPETIR ACTOS POSITIVOS, BUENOS, ESFORZÁNDOSE, YENDO CONTRACORRIENTE, NEGANDO EL CAPRICHOS DEL MOMENTO O LO QUE APETECE. HACER ESTO CUESTA, PERO ASÍ SE VA FRAGUANDO LA PERSONA SÓLIDA, EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS QUE BUSCAN LO MEJOR, AUNQUE ESO IMPLIQUE LA RENUNCIA Y LA NEGACIÓN.”

- ENRIQUE ROJAS

ALIMENTACIÓN SANA: ¿CUESTIÓN DE DIETA O DE HÁBITOS?

Cuando oímos la palabra dieta nos viene a la mente una comida sana. Sin embargo, es inevitable que también la relacionemos con: comer poco, sin aderezos, pasar hambre... etc. Y esa es la razón principal por la que, aunque creemos que la dieta es algo 'bueno', nos cuesta mucho hacerla.

La dieta es un régimen alimenticio que se extiende durante un tiempo definido, con el objetivo de bajar de peso. Estos regímenes son bastante estrictos, y generalmente se basan en disminuir la cantidad de comida que consumimos, y algunas llegan al punto de eliminar por completo algunos alimentos.

Dieta Deltox, Dieta keto, Dieta DASH, Dieta Flexivegana... en fin, en internet existen un montón de dietas 'maravillas' que prometen resultados increíbles. Ahora bien, ¿podríamos afirmar que si hacemos dichas dietas nos estamos alimentando de forma sana?

El nutricionista y colaborador de 'TRAINME STUDIO' José Manuel Moya explica que hacer estas 'dietas choques' - sobre todo sin supervisión médica- puede causarnos un déficit de energía, lo cual afectaría nuestro rendimiento diario.

También explica que existe un segundo riesgo, y es que dicho régimen alimenticio podría privarnos de vitaminas y minerales esenciales que nuestro organismo necesita para funcionar de forma correcta.

Esto es una prueba clara que “dieta” no siempre es sinónimo de buena alimentación. Si realmente deseas tener una alimentación sana, la clave está en tus ‘hábitos alimenticios’.

Sea que nos demos cuenta o no, nuestros hábitos alimenticios son los responsables de que seleccionemos y consumamos ciertos tipos de alimentos y comidas. Entonces, quien tiene hábitos alimenticios sanos, escogerá y consumirá ‘alimentos sanos’.

“LA ALIMENTACIÓN NO SÓLO TRATA SOBRE COMER, TAMBIÉN SE BASA EN APRENDER A VIVIR.”

– PATRICIA COMPTON

¿CÓMO SE PUEDEN ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Imagina las siguientes situaciones:

<<Por la mañana, Jhon va a la cocina y casi sin pensarlo saca del refrigerador una taza con frutas que lavó y picó la noche anterior para preparar un batido natural; que lo acompañará con 2 rodajas de pan y queso bajo en grasa. De esa forma, cumple su objetivo de comer un desayuno nutritivo antes de ir al trabajo, como lo ha estado haciendo desde hace 6 meses. >>

<<Ana discute con su esposo. Llena de ira y frustración se dirige a la cocina y busca una caja de bombones. Luego la destapa y se los come todos, cosa que siempre hace cuando se enoja. >>

¿Tienen algo en común John y Ana? Si, sea que se den cuenta o no, los motiva la fuerza de la costumbre. Ahora bien, ¿cómo podemos hacer que los hábitos nos lleven por el camino de la alimentación sana?

Bueno, el CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos) investigo el asunto y concluyó que hay 3 pasos importantes para lograr dicho objetivo: reflexionar, sustituir y reforzar. Analicemos cada uno de ellos.

Reflexionar:

Pensar en nuestros hábitos alimenticios y en los eventos que los desencadenan es lo primero que debemos hacer para mejorar nuestra alimentación.

Haz lo siguiente:

Lleva durante una semana un 'diario de alimentación', allí debes escribir todos los hábitos alimenticios que notaste durante ese tiempo. Luego, subraya los malos hábitos, es decir, las costumbres que tienes al comer que pueden llevarte a aumentar de peso. Y por último, crea una lista de los eventos que desencadenan los malos hábitos.

Por ejemplo: un hábito no sano podría ser que: todos los días después del trabajo comes un dulce. ¿Qué desencadena ese hábito? Bueno, puede ser que en el camino hacia al trabajo pasas frente a la panadería y tu dulce favorito está en el mostrador.

Sustituir:

Suplantar un mal hábito por uno sano no es tarea fácil, pero realmente es beneficioso. No intentes cambiar todos tus hábitos alimenticios al mismo tiempo porque eso podría producirte ansiedad y frustración.

Haz lo siguiente:

Escoge del 'diario de alimentación' un mal hábito que quieras cambiar y luego busca que situación lo desencadena. Acto seguido ponte manos a la obra.

Por ejemplo: Si quieres cambiar el mal hábito de comer un dulce después del trabajo; podrías cambiar de ruta para no pasar frente a la

panadería. Otra idea sería llevar una fruta o cualquier otra snack nutritivo en tu bolso y comerlo justo en el momento que te sientes tentado a ingerir el dulce.

Reforzar:

Cuando quieres cambiar un mal hábito alimenticio debes luchar para mantener ese deseo, esa es la clave para no rendirte y poder lograr tu meta.

Haz lo siguiente:

Cada vez que logres cambiar un mal hábito alimenticio, escríbelo en un lugar visible. No olvidar lo que has logrado puede ser una gran motivación para seguir adelante.

Planificas tus comidas para que siempre ingieras alimentos sanos y nutritivos. Dejar las comidas a la casualidad podría llevarte a recaer en malos hábitos.

¿CÓMO AYUDAN LOS BUENOS HÁBITOS A ADELGAZAR?

Tener hábitos sensatos alimenticios pueden ayudarte a rebajar. Hipócrates, un médico griego que basó sus conocimientos en la observación y el estudio del cuerpo humano dijo: **“Tu alimento será tu remedio.”** Y no hay duda que mejor que el alimento como remedio es el alimento para bajar de peso.

De hecho, un estudio científico reunió a un grupo de personas al azar que querían adelgazar, a estos se les proporcionó un material de apoyo que contenía 10 hábitos sanos de alimentación y actividad física, y se les alentó a que los repitieran bajo un previo contexto.

Dos semanas después, estas personas habían logrado rebajar en promedio de 2kg, en comparación con el grupo de control que no estaba bajo ningún tratamiento. Y a las 32 semanas, el grupo de intervención que habían continuado repitiendo los hábitos sanos, lograron rebajar en promedio 3,8kg.

Así que, esta es una muestra clara que tener hábitos sanos SI pueden ayudarnos a bajar de peso. Además, en las entrevistas, los expertos notaron algo muy interesante. Estas buenas costumbres habían logrado ser tan automáticas, que los participantes reconocieron que 'se sentían bastante extraños' si no las llevaban a cabo.

Ahora bien, para que logremos nuestro objetivo es necesario mantener los buenos hábitos alimenticios que hemos creado, basándonos en el conocimiento de cuáles son esos alimentos que más nutrientes aportan

a nuestro cuerpo y cuales son aquellos que no. ¿Qué nos ayudará a mantener los buenos hábitos alimenticios?

Bueno, estudios científicos sobre la Plasticidad del Cerebro y los hábitos confirman que dicha plasticidad puede tener una importancia significativa en la Neurociencia Social (NS) -la cual trata de comprender las experiencias, los estímulos, las relaciones sociales etc.- y esta “puede ejercer gran influencia en los procesos y estructuras cerebrales, permitiendo que el ser humano se adapte al entorno que le rodea.”

Teniendo presente esto, es de vital importancia pensar en nuestro futuro. Esto significa entender que “Los buenos hábitos alimenticios pueden tener un efecto positivo en nuestra salud, ya que no solo tendremos la posibilidad de vivir más tiempo sino que retrasaremos la aparición de discapacidades” Así lo informa The New England Journal of Medicine.

Cuando entendemos los beneficios que nos reportan a largo plazo mantener buenos hábitos alimenticios, será más probable que los mantengamos. Y como resultado, bajaremos de peso. Por eso, lucha todos los días a favor de la rutina que has establecido, defiende tu posición en cuanto a la alimentación, siéntete seguro de ti mismo y confírmale a otros que nada te hará cambiar de opinión.

“VERSE BIEN Y SENTIRSE BIEN VAN DE LA MANO. SI TIENES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, TU DIETA Y ALIMENTACIÓN ESTÁN CONTROLADAS, Y ESTÁS ENTRENANDO, VAS A SENTIRTE BIEN.”

– JASON STATHAM

CLAVES PARA NO REINCIDIR EN LOS MALOS HÁBITOS

Cuando una persona ha luchado contra malos hábitos y los vence siente una gran alegría, experimenta una sensación de triunfo. Sin embargo, si después de una larga lucha la persona reincide puede sentirse una gran decepción.

Por eso ¡Tenga cuidado! Sobre todo cuando se sienta angustiado, solo, presionado o desanimado; pues podría reincidir. Recuerde que en el mundo en que vivimos no podemos tener todas las circunstancias bajo control. Así que prepárese de antemano para ponerse en guardia contra la posibilidad de reincidir.

Pero, usted quizás se pregunte ¿Por qué después de meses o hasta años de abstinencia algunos recaen? Bueno, en el caso de algunos, se debe a que, algunas presiones de la vida se aliviaron en el pasado con ese mal hábito, entonces cuando se presentan nuevamente, se ve en la tentación de recurrir al mismo método para aliviar dicha situación... Pero, ¡No se dé por vencido, la batalla no ha terminado!

De acuerdo con el libro 'Selfwatching' (Autovigilancia) de R. Hodgson y P. Miller "Existe un alto porcentaje de reincidir en un mal hábito en los primeros tres meses de tratamiento. Sin embargo, los que se reprimen en un lapso de tres a seis meses tienen más posibilidades de seguir teniendo bajo control dicho hábito" Por eso veamos que puede hacer para fortalecer su resolución y no reincidir en un mal hábito.

1) No abandone los métodos que le ayudaron a romper con ese mal hábito, utilícelos sobre todo en momentos de estrés o cuando sienta que la tentación es muy fuerte.

El doctor R. Stuart, director psicológico para Weight Watchers International, Inc., organismo dedicado al control del peso, recomienda: “Mantener ocupada la mente en actividades que le absorban. Pueden ser trabajos manuales o aficiones personales. Esfuércese por tener un lugar con todos los materiales que necesite para dicha actividad”

2) Aunque parezca que el peligro de reincidir ya ha pasado no se confíe, manténgase alerta a cualquier indicio que pueda indicarle que va a recaer y actúe de inmediato.

3) Cuando se sienta bajo mucha presión intente realizar actividades saludables. Quizás podría tocar un instrumento musical, pintar, caminar, leer, estar con amigos. En fin, cualquier cosa que le alivie la tensión.

4) Luche contra el desánimo. Aunque es cierto que no tenemos el poder para evitar situaciones que nos desanimen si tenemos el poder de decidir cómo reaccionar ante dichas situaciones. Por eso propóngase luchar contra los pensamientos negativos que puedan llevarle al desánimo.

5) Una recaída no significa una derrota. Aunque se sienta culpable por una recaída no permita que ese sentimiento le haga pensar que ya no vale la pena seguir adelante. Ese modo de pensar lo podría llevar a buscar una salida cómoda para reincidir nuevamente.

El libro *You Can't Afford the Luxury of a Negative Thought* (Usted no se puede permitir el lujo de pensar de forma negativa), P. McWilliams y J.

Roger explica: “El sentimiento de culpa es lo que lleva a muchos a hacerlo de nuevo. Una vez segadas las consecuencias de dicho delito, la persona se siente libre de culpa, entonces vuelve a hacerlo y ¿Cuál es el precio que paga? **Más sentimiento de culpa**”

Usted no debe permitir que una recaída se convierta en un alud de reincidencias, unas tras otras. El proceder más sabio es tener presente las tácticas que utilizará si nota que está cayendo en el mismo mal hábito que logró superar.

6) Es posible ganar la batalla. Sí es posible y además, vale la pena. Aunque es difícil, el esfuerzo tendrá sus recompensas ¿Cuáles? Amor propio, satisfacción personal, una conciencia tranquila y se ganará el respeto de otras personas que han visto el resultado de todo su esfuerzo.

¡Por eso, no deje caer sus manos! Retroceder un paso atrás no significa comenzar de nuevo, recuerde que todos podemos caer, pero también podemos levantarnos.

Como me dijo una persona muy querida, **“tropezar y no caerse, es adelantar camino”**.

“DESPRENDERNOS DE UN HÁBITO NO RESULTA FÁCIL, PUES AL PRINCIPIO SIEMPRE ES INCONSCIENTE. LA CLAVE PARA ELIMINARLO ES TRAERLO DE PLENO A NUESTRA CONCIENCIA.”