

Propósito de año nuevo: crear hábitos alimenticios saludables

Un hábito es el resultado de una acción que repetimos de forma automática. Según estudios, modificar un hábito toma alrededor de 21 a 66 días.



Para empezar, ten un objetivo en mente y, sobre todo, sé consciente que es un proceso. Eso te ayudará a no perder la motivación.

TE COMPARTIMOS 3 TIPS PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS:

01 Define cuáles hábitos quieres modificar e incorporar a tu vida, y cómo lograrlos.

Ejemplo:

Hábito a modificar: Tomar más agua durante el día.

¿Cómo lo voy a lograr?: Pondré alarmas cada 3 horas y así lograré tomar 2 litros de agua al día.

02 Analiza los obstáculos que te impiden crear tu hábito y busca soluciones.

Ejemplo:

Obstáculos que pueda tener: No tener un vaso a mi alcance y es muy costoso comprar 1 litro de agua constantemente.

Solución: Comprar un termo que pueda llevar conmigo cada día con capacidad de 2 litros, que es mi meta a consumir diariamente.

03 Sé consistente e incorpora cada hábito que quieres modificar durante varias semanas para que este se haga permanente. **No olvides mantener tu motivación y reconocer tu esfuerzo.**

Si estás interesado en modificar tus hábitos de alimentación y estilo de vida, el servicio de Nutrición del Centro de Salud Integral cuenta con un reto de 21 días para incorporar hábitos saludables.

Si estás interesado, puedes escribir al correo centrosalud.nutricion@udem.edu para obtener más información.



¡Recuerda!

Empezar es importante, pero el verdadero reto es mantener el hábito y hacerlo parte de tu día a día.

REFERENCIAS:

Lázaro, B. (2023, 24 diciembre). ¿Cuánto tiempo se necesita para cambiar un hábito? Chic. <https://www.libertaddigital.com/chic/vida-estilo/2023-03-28/cuanto-tiempo-se-necesita-para-cambiar-un-habito-0e-6999737/>

Hurtado, M. (2021, 19 enero). 7 CONSEJOS PARA CAMBIAR HÁBITOS QUE SÍ FUNCIONAN. Mireia Hurtado | Mindful Eating. <https://mireiahurtado.es/consejos-cambiar-habitos/>