

Transcripción

“Esto es casi una libra más que la semana pasada.”

Usted puede saber que necesita hacer un cambio en su estilo de vida para llevar una vida más saludable. Quizá usted quiere cambiar la forma de comer o la cantidad de ejercicio que usted hace, tal vez desee bajar de peso o disminuir su presión arterial o el colesterol o tal vez usted quiere dejar de fumar.

Es un buen primer paso reconocer que usted necesita hacer un cambio. Pero es igualmente importante que usted esté listo para realmente hacer ese cambio. Si usted verdaderamente no está preparado no tendrá éxito y sólo terminará frustrado.

Para ver si usted está listo para hacer un cambio en su estilo de vida, empiece por darle un vistazo a sus expectativas.

¿Espera usted resultados rápidos que perduren? La mayoría de nosotros tenemos que cambiar nuestras expectativas y darnos cuenta de que se necesita tiempo para hacer cambios de estilo de vida y que en ocasiones se necesita tiempo para ver los resultados positivos de estos cambios.

Y aunque esto, a veces puede ser frustrante, los beneficios valen la pena. Los cambios positivos de estilo de vida le pueden dar a usted más energía, reducen sus posibilidades de enfermedades graves, aumentan su capacidad de movimiento, reducen el número de resfriados y gripes que usted adquiere, mejoran su memoria, aumentan su independencia, reducen su nivel de estrés y ayudan a que usted se vea y se sienta bien. Vale la pena que los cambios saludables tomen el tiempo que necesiten.

Cuando esté preparado para hacer un cambio de estilo de vida, piense en la razón que tiene para querer cambiar.

“Quiero estar aquí por mucho tiempo. Amo a mi familia. Tengo 2 hijos, ambos casados; tengo dos nietos. Disfruto plenamente estar sano con ellos.”

“Es una especie de una combinación de sólo envejecer y sentir que mi, que mi peso aumenta un poco más, pero no quiero llegar a tener presión arterial alta o colesterol alto o Diabetes u otros problemas de salud.”

“Estoy planeando vivir por lo menos 100 años. Y yo no quiero tener esa edad y muriendo en una casa, quiero estar al 100% y morir en el Monte Everest o haciendo alguna actividad.”

La razón por la que desea cambiar debe ser solo suya. Si usted está haciendo el cambio por alguna otra persona, su probabilidad de éxito a largo plazo no es buena.

También es una buena idea tomarse algún tiempo para mirar lo que está sucediendo en su vida ahora. Sea honesto. ¿Cambiar es algo bueno para usted en este momento? ¿Estás listo para dar un paso a la vez? ¿Qué está usted dispuesto a hacer de manera realista?

“Yo dejé de fumar por casi 3 meses, cuando estaba en la universidad. Creo que debido a la gente con la que pasaba el tiempo eran fumadores y yo no estaba listo a renunciar a ellos.”

Si usted no está listo para hacer un cambio ahora, eso está bien. Establezca una fecha dentro de 3 o 6 meses para pensar en hacer el cambio de nuevo. Tener un plan para retomar es un paso que lo acerca al cambio que usted quiere hacer. También le da tiempo a usted para pensar acerca de qué cambios cree que mejor le ayudarían.

Si usted está listo para hacer un cambio ahora, bien por usted. Comience a elaborar su plan para alcanzar sus objetivos y manténgase entusiasmado con el cambio saludable que usted está a punto de comenzar a hacer.