

Transcripción

A veces, cuando usted está tratando de hacer cambios de estilo de vida, algo puede interponerse en su camino. Esto se conoce como un obstáculo.

“Yo tenía un restaurante y bar en Oxford Mississippi; pue su tenía comida disponible todo el tiempo y comía lo quería, qual lo quería.”

Los obstáculos no son sólo excusas. Ellos son reales. Lo importante es reconocer lo que se interpone en su camino y pensar en los pasos que usted puede adoptar para evitar estos obstáculos.

Algunos obstáculos comunes que enfrentan las personas son la falta de habilidades. Puede ser difícil hacer una elección de alimentos saludables si usted no sabe cómo leer la etiqueta de los alimentos.

“Mi reto es empacar. Usted sabe, si ellos sólo empacaran cosas de una porción sería mucho mejor para usted.”

Recursos. Es posible que usted esté tratando de perder peso, pero encuentra que el gimnasio es demasiado costoso. Trate de añadir ejercicio en su día a día, por ejemplo caminando en su vecindario.

Usted puede preocuparse porque una dieta sana puede aumentar su presupuesto de alimentos para la familia.

“Sólo porque es saludable, no significa que será costoso o difícil de preparar. Y creo que ahora mucha gente asocia eso con alimentos saludables.”

Cuando haga compras, compre verduras y frutas de temporada para conseguir las mejores ofertas. Compre en los mercados agrícolas locales. Y no tenga miedo de recortar algunos cupones para obtener alimentos más sanos dentro de su presupuesto.

Apoyo. Puede ser estresante hacer frente a los cambios de estilo de vida y seguir haciéndolo en una casa muy ocupada.

“Ser una madre trabajadora y equilibrada puede ser a veces un desafío.”

Es posible que usted necesite ayuda. Acuda a su familia, amigos o compañeros de trabajo en busca de apoyo emocional adicional que usted necesita.

Y la vida cotidiana. A veces otras prioridades pueden ser su mayor obstáculo. Algo puede interponerse en el camino y provocar que usted se salga de la ruta de su camino saludable.

“Cuando estoy en el camino, viajando, a veces inevitablemente tengo que ir a buscar comida rápida, si usted está atrasado o la única opción, porque usted está viajando a altas horas de la noche.”

Identificación de sus Obstáculos para hacer Cambios Saludables de Estilo de Vida

Pg 2

No hay manera de que usted pueda predecir todo lo que puede interponerse en su camino hacia el éxito. Sin embargo, ahora es el momento de empezar a pensar en los que usted puede predecir y en las maneras de evitarlos. Tenga un plan B.

“Trato de ir y mirar si tienen algo preparado al horno o asado en lugar de frito.”

Cuando usted no puede hacer ejercicio afuera debido a una tormenta, trate de realizar algún tipo de ejercicio en casa.

Cuando usted sabe que tiene una fiesta esa noche, coma menos en el almuerzo.

Cuando usted debe llevar a los niños a fútbol, haga una comida saludable antes de tiempo para recalentar rápidamente.

Si usted va tomar unas vacaciones, realice unos entrenamientos adicionales antes de viajar. Después establezca una fecha para volver a su rutina regular de ejercicios cuando regrese.

Recuerde, hacer cambios de estilo de vida es un proceso continuo. Si usted se sale de la pista simplemente es volver a dar los pasos que lo llevarán a su meta tan pronto como usted pueda.

“No es el fin del mundo. Usted va a cometer errores. Pero no deje que eso lo desanime y lo haga sentir derrotado. Haga que su próxima elección sea mejor.”

Y cuando usted alcance sus metas, recompénsese usted mismo. Está haciendo un gran trabajo.

Si usted siente que puede necesitar ayuda para superar un obstáculo, hable con un miembro de su equipo proveedor del cuidado de la salud. Él le puede ayudar a idear un plan para superar los obstáculos que enfrenta y le ayudará a mantenerse en el camino del éxito.