

Transcripción

Hacer un cambio de estilo de vida no es fácil. Usted está tratando de cambiar un comportamiento con el que ha vivido durante mucho tiempo. Y está tratando de cambiarlo para el resto de su vida.

Durante los primeros pocos días y semanas después de hacer un cambio usted puede sentirse bien. Está empezando a notar los beneficios para la salud y a sentirse mejor en general. Pero a medida que pasa el tiempo, es fácil sentirse frustrado. Usted puede dejar de ver tanto progreso.

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

“Había estado perdiendo peso y ahora subí. Lo cual es deprimente.”

A veces, su progreso no seguirá una línea recta a pesar de que usted sienta que se está esforzando. Es posible que usted desee renunciar. En lugar de ello, encuentre la manera de mantenerse motivado para seguir trabajando hacia su meta.

Para mantenerse motivado, en primer lugar, dele un vistazo a sus objetivos. ¿Son realistas y alcanzables? ¿O lo hacen sentir a usted frustrado y abrumado? Si es así, puede ser el momento de volver a evaluar sus objetivos y cambiar su plan. Es buena idea realizar cambios en sus objetivos, sobre todo si usted se mantiene motivado.

“Mi esposo y yo a veces, abandonamos nuestra dieta y nos encanta comer comida chatarra, son los veces solo que llamamos días de trucos. Y aquellos días, son días que no cuentan.”

O es posible que usted desee ajustar la forma como está haciendo los cambios. Usted puede tener una rutina y sentirse aburrido. Por ejemplo, si usted está tratando de aumentar la cantidad de ejercicio que hace, pero realiza el mismo ejercicio todos los días, quizá necesita mezclar un poco. Pruebe una forma diferente de ejercicio. Esto puede ayudarle a usted a mantenerse motivado para hacer una sesión adicional a la semana.

“Nunca sube a una caminadora a correr y hacer ejercicio. Nunca lo he hecho. Me siento muy bien en competencia o en entrenamiento orientado a un objetivo, así que me gusta salir y trabajar en estos jardines comunitarios. Me gusta trabajar en mi patio trasero.”

Puede que a usted le resulte más fácil mantenerse motivado si realiza un cambio con un miembro de la familia o un amigo. Juntos, ustedes pueden idear formas divertidas para alcanzar sus objetivos y apoyarse unos a otros a lo largo del camino.

“Nos gusta mantenernos activos. Nos gusta hacer juntos cuando podemos. Un Día de la Madre fuimos a una caminata hasta Patapsco Park.”

Una de las mejores maneras de mantenerse motivado a alcanzar una meta es tener retroalimentación de su progreso. En realidad usted puede estar haciéndolo mejor de lo que usted piensa.

Establezca un tiempo para reunirse con su equipo del cuidado de la salud y repasar sus metas de salud; tanto a corto plazo como a largo plazo y revise su progreso. Y recuerde, incluso algún cambio es una buena razón para sentirse bien con usted mismo.

Cuando usted cumpla un objetivo, recompénsese usted mismo por un trabajo bien hecho.

“Tengo un Fitbit y es maravilloso cuando llega a 10,000 pasos y vibra en mi brazo. Es como una celebración.”

Encuentre una manera saludable para celebrar y felicítese usted mismo por cada éxito. Cualquiera que sea la recompensa que elija para usted, asegúrese de que no se interponga en el camino para permanecer en la ruta. A continuación, tenga su próximo premio en mente a medida que trate de alcanzar otra meta.

Y, finalmente, sea paciente. Usted puede no ver resultados rápidos. Y cambiar sus hábitos puede tomar más tiempo de lo que usted espera. Pero recuerde, usted está haciendo esto para llevar una vida más saludable. Y usted se lo merece.