



MEJORA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO EN SOLO 2 PASOS

Seguir hábitos saludables, sobre todo en temas de alimentación y ejercicio, es fundamental cuando se trata de perder peso, así como de mejorar el bienestar y la salud integral. Aunque para algunas personas esto puede significar un gran esfuerzo, la realidad es que adoptar hábitos saludables no debe ser necesariamente complicado. De acuerdo con un reciente estudio publicado en la revista especializada *Journal of Nutrition and Dietetics*, una persona puede adoptar hábitos saludables en alimentación y ejercicio con solo dar un par de pasos:

1. **Obtener consejos prácticos y personalizados** para hacer cambios que se adoptarán de forma permanente.
2. **Desarrollar la motivación interna** necesaria para cumplir el primer paso.

Paso 1: Consejos personalizados

Para cumplir este paso, es necesario buscar la asesoría de un profesional de la salud o un consejero de nutrición. El objetivo es asistir a sesiones en donde se brinden recomendaciones personalizadas, según el estilo de vida de cada persona. Estas recomendaciones pueden incluir:

- Hacer cambios realistas en la dieta diaria.
- Énfasis en cómo elegir mejores opciones respecto a las grasas y los carbohidratos.

Paso 2: Motivación

Para fomentar la motivación interna que permita cumplir el paso anterior, los especialistas recomiendan plantearse metas realistas y alcanzables. Un buen ejemplo es plantearse la meta de realizar 30 minutos de ejercicio al día, o caminar al menos 7 mil pasos cinco días por semana. Otro motivo que fomenta la motivación es informarse sobre dónde encontrar mercados de productores para obtener alimentos más saludables y sobre los parques y escuelas locales donde se puede realizar ejercicio o caminar. Encontrar un compañero con quién caminar o hacer ejercicio también funciona para mantenerse motivado, señaló el estudio.

CONSEJO: Los investigadores recomendaron a las personas que intentan perder peso, aplicar estos dos pasos para cumplir sus metas clave: plantearse realizar una evaluación personal con un dietista para obtener consejos que puedan implementar fácilmente y que, a su vez, puedan fomentar su motivación interna.

Vía: ClickISalud