¿CÓMO CREAR UN DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO?

Pareciera el fin del mundo abandonar viejos hábitos y adoptar otros que impulsen una vida saludable, pero no es así. Más allá de establecer regímenes alimenticios estrictos —o planes intensos de entrenamiento—, es importante generar conciencia del estilo de vida y modificarlo según sea el caso, es decir, partiendo de las necesidades específicas de cada persona.

¿Cómo se vincula la conciencia con la salud? Se trata de un factor clave para lograr cambios duraderos. Los diarios son una herramienta sencilla y eficaz para comenzar, gracias a que permiten realizar un seguimiento de qué, cuándo y cuánto se come al día, así como de la actividad física y las metas que se quieren alcanzar. Toma en cuenta los siguientes consejos.

Nutrición

Escribe lo que comes y bebes durante todo el día. Es esencial incluir cuánto comiste —tamaño de las porciones—, así como la cantidad de calorías de los alimentos y las bebidas. **Cada vez que realices una comida, pregúntate si realmente estás hambriento o se trata de un antojo.**

Actividad física

Anota la actividad física que realizas y el tiempo que tardas en hacerla. No olvides escribir las actividades cotidianas, como caminar hacia el trabajo, pasear al perro o limpiar tu hogar. **Una vez que conozcas tu condición, intenta mejorar y proponerte retos que impulsen tu salud física y mental.**

¿CÓMO CREAR UN DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO?

¿Qué hay de la motivación?

Considera que el plan o calendario debe incluir tus reflexiones a lo largo del día, ya sean emociones, ideas o metas. De igual forma, toma nota de cualquier pregunta o inquietud. Esto será de gran ayuda para tu próximo chequeo médico.

No ignores esta parte del plan. Identificar los pensamientos, sentimientos y síntomas es sumamente importante para descubrir por qué deseas comer, en caso de que exista un trastorno alimenticio. Además, podría ayudar a reconocer malestares, dolores o lesiones después del ejercicio.

Recomendaciones:

1. Comprométete a escribir todos los días y reflexiona sobre lo que has aprendido.
2. Carga tu diario para anotar las cosas antes de olvidarlas.
3. Compara lo que escribes para descubrir tus patrones y ser consciente de los cambios que debes hacer.
4. Si te resulta difícil llevar un diario en papel, recurre a una aplicación móvil que te permita realizar un seguimiento de alimentos, bebidas y actividades. Si es posible, elige alguna que contenga un componente emocional o mental.

Vía: **ClikiSalid-Family Doctor**