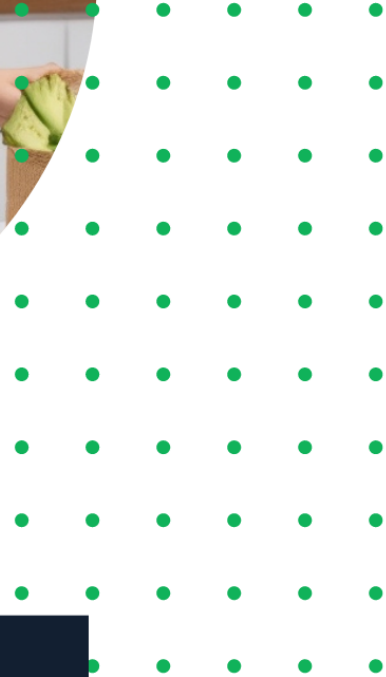




SUPERATE!

**OBSTACULOS, MENTALIDAD Y
UNA ESTRATEGIA PARA LOGRAR TUS METAS DE PESO Y SALUD.**



¡SUPERATE!

**OBSTACULOS, MENTALIDAD Y UNA
ESTRATEGIA PARA LOGRAR TUS METAS
DE PESO Y SALUD.**

INTRODUCCIÓN:

Lograr un cambio de peso y salud no es una tarea fácil, pero tampoco es imposible. Requiere de Amor propio, dedicación y constancia, y los beneficios son muchos.

Este mini ebook ofrece una guía básica para que puedas alcanzar tus objetivos de manera efectiva y duradera.

El ebook comienza abordando los principales obstáculos que impiden que las personas logren sus metas de peso y salud. Luego, se centra en la importancia de tener una mentalidad adecuada y de establecer objetivos claros y alcanzables.

Finalmente, el ebook ofrece una serie de estrategias para dividir los objetivos en pequeñas acciones, crear hábitos saludables y mantenerse motivado.

Si estás decidido a cambiar tu vida y lograr un peso y salud óptimos, este ebook es una herramienta indispensable.

Hoy en día es muy común ver publicidades de todo tipo con información que asegura ayudarte a lograr tus metas en materia de peso y salud de una manera rápida y fácil! Cada vez hay mas y mas productos que te ayudan a adelgazar y quemar calorías, pero por alguna extraña razón cada día que pasa la obesidad y problemas asociados a la mala alimentación sigue en aumento.

¿Será que nos están mintiendo, O dejaron de lado información importante?

Hemos descubierto que existen 3 tipos de personas en el mundo de la transformación a una vida saludable estas son:

1.- La Persona que Desconoce los Beneficios de la Nutrición:

Literalmente es una persona que no está consciente de que llevar una vida de vicios, sedentarismo y de mala alimentación le hace daño, Cree que puede comer mal todos los días de su vida y por no sentirse enfermo piensa que todo está bien. Este tipo de persona no sabe que comer hamburguesas con papas fritas, una bebida y de postre una dona podría hacerle daño.

2.- La Persona que no le Importa:

Esta persona sabe que comer mal y ser sedentario hace mal, pero no le importa, lo hace de todos modos y se jacta de eso! Son las típicas personas que dicen... bueno, “de algo hay que morir” o “la buena vida y la poca vergüenza”

Son personas que suelen Beber en exceso, comer en exceso, drogarse en exceso, comer azúcares y harinas refinadas todos los días... no está bien, pero tampoco le preocupa

3.- La Persona Que desea un cambio, pero no sabe como:

Son personas que sí realmente le importa su salud, pero Intentan una y otra vez sin tener resultados, siguen un plan de alimentación y fallan, pasan hambre , hacen dietas aburridas y monótonas , se salen de la dieta y se culpan. Constantemente miran el número en la pesa y se frustran al no ver un cambio en la balanza. Comienzan un plan y lo dejan a medias y se culpan a si mismos porque no saben como se origina un cambio. Algunos se culpan tanto que pierden la fe en el proceso y en si mismos.

Si eres de este tipo de pacientes te tenemos una noticia. Esto no tiene porqué ser tan difícil, de echo Difícil significa : “hasta ahora no se como se hace” , pero una vez puedas saber paso a paso que acciones tomar, todo será mas sencillo.

Capítulo 1: Por qué nos cuesta tanto lograr las metas de peso y salud?

¿Te has preguntado alguna vez por qué te cuesta tanto lograr tus metas de peso y salud? ¿Por qué, a pesar de todos tus esfuerzos, parece que siempre la vida se te pone en contra?

Bueno, hay varias razones por las que nos cuesta tanto lograr las metas de peso y salud. Te mencionaremos algunas de las más comunes:

a) Falta de información:

Muchas personas no tienen la información que necesitan para hacer cambios saludables en sus hábitos alimenticios, piensan que nutrición es sinónimo de dieta y delgadez, pero la verdad es que nutrición es mucho más que eso.. Nutrición es todo lo que nos nutre para que nuestra mente y Cuerpo funcionen de manera eficiente.

La OMS estima que entre el 60% y el 80% de las enfermedades humanas tienen su origen en la mala alimentación.

Enfermedades crónicas no transmisibles como : El colon Irritable, La diabetes, Enfermedades cardiacas, Cancer, Accidente cerebrovascular, etc están asociados a una mala alimentación.

Una mala alimentación puede debilitar el sistema inmunitario y aumentar el riesgo de infección, por ejemplo:

Enfermedades diarreicas una de las principales causas de muerte en niños menores de 5 años. Esta debilita el sistema inmunitario y dificulta la absorción de nutrientes.

Anemia: La mala alimentación puede aumentar el riesgo de desarrollar anemia al dificultar la absorción de hierro, un nutriente esencial para la producción de glóbulos rojos saludable.

Enfermedades debilitantes: una mala alimentación puede debilitar el cuerpo y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades debilitantes, como la tuberculosis.

Y muchísimos síntomas más como el cansancio, dolores musculares, problemas renales, infecciones intestinales, tránsito lento, Dolores articulares, depresión, ansiedad, etc, etc, etc..

Como puedes ver, nutrición es mucho más que solo verse bien, es literalmente la responsable de que tengamos una vida física y mentalmente óptima.

Hábitos arraigados:

Los humanos, somos criaturas de costumbre. Los hábitos son rutinas que repetimos tanto que se vuelven automáticas. Nuestro cerebro, en su afán de simplificar las cosas, prefiere que hagamos todo en piloto automático.

Es más, se dice que tenemos cerca de 60.000 pensamientos al día, y de ellos 95% son los mismos pensamientos del día anterior, y peor aún, el 70% de estos pensamientos suelen ser negativos.

Cuando intentamos cambiar un hábito, nuestra mente se resiste. Es como si nos dijera: 'Ey, eso no es lo que siempre hacemos'. Así que cambiar se siente raro, incómodo. Por eso, muchas personas abandonan el gimnasio o las dietas rápidamente. El cerebro prefiere lo conocido, hacer lo mismo que siempre a hecho.

Pero tranquilo(a) no te desesperes.. , ¡hay solución! Realmente Podemos hacer cambios de verdad en nuestra vida de forma sencilla, no tiene porqué ser algo tan complejo. En el próximo capítulo, vamos a adentrarnos en eso a fondo.

EMOCIONES NEGATIVAS: Las emociones son cambios que sentimos dentro de nosotros cuando algo pasa. Pueden ser positivas o negativas, y muchas veces vienen de lo que pensamos, vivimos o el lugar donde estamos.

Cuando sentimos emociones negativas, como estrés o tristeza, a veces nos hace comer de más o elegir cosas que no nos hacen bien. Por ejemplo, cuando estamos estresados, es más probable que elijamos comidas rápidas pero no muy saludables.

Además, esas emociones pueden hacer que sea difícil controlar lo que comemos. Por ejemplo, si nos sentimos solos, es más probable que comamos más de lo normal para sentirnos mejor.

Si queremos mejorar nuestra forma de comer, es importante entender cómo nuestras emociones nos afectan.

Nuestro Entorno:

Déjame hacerte una pregunta.

Con respecto a mejorar tu salud tu entorno... ¿es una ventaja o un obstáculo?

La gente suele pensar que somos personas independientes y que siempre pensamos por nosotros mismos, pero la verdad es que no es así. Somos personas sociales, tenemos momentos de independencia, otros de dependencia y otros de interdependencia, por eso se dice que somos el promedio de las 5 personas con las que más nos juntamos y somos influidos por sus creencias, energía, cultura, hábitos, hobbies, etc..

Así que si quieres lograr un resultado determinadamente una buena idea sería comenzar a acercarte a personas que estén en esa misma frecuencia. Las metas son más fáciles de conseguir cuando trabajas en equipo y tienes apoyo de tu entorno.

Creencias Limitantes:

Las creencias son como los lentes que usamos para ver la realidad. Son ideas, pensamientos o convicciones que tenemos sobre nosotros mismos,

los demás y el mundo que nos rodea. Estas ideas pueden ser positivas o negativas, y tienen un gran impacto en cómo interpretamos las experiencias y tomamos decisiones.

Las creencias te hacen sentir que algo es bueno o es malo, que algo es posible o imposible y según la creencia podremos avanzar en pos de nuestros objetivos o bien rendirnos y paralizarnos.

Todos tenemos creencias sobre la nutrición y la actividad física. Algunas de estas creencias son positivas y nos ayudan a tomar decisiones saludables. Sin embargo, otras creencias pueden ser limitantes y dificultarnos el cuidado de nuestra nutrición.

Algunos ejemplos de creencias limitantes que pueden ser un obstáculo a la hora de cuidar la nutrición y estado físico son:

- “La comida sana es aburrida”
- “No tengo tiempo para preparar comidas saludables”
- “No puedo comer sano sin gastar mucho dinero”
- “No puedo perder peso”
- “Hacer ejercicio es doloroso”
- “No sirvo para esto”
- “Hago todo, pero nada me funciona”
- Etc.

Estas creencias pueden llevarnos a tomar decisiones poco saludables, como comer comida rápida, saltarse las comidas o comer en exceso.

Algunos ejemplos de creencias empoderante que pueden ser un aliado a la hora de cuidar la nutrición y estado físico son:

- “Hay opciones de comida saludable refrescante y deliciosa”
- “Mi cuerpo es el templo de mi alma, por ende lo cuido”

- “Puedo lograr todo lo que me proponga”
- “El ejercicio es divertido y me da energía”
- “Una buena nutrición me dará una vejez con fuerza, flexibilidad y mi cuerpo estará de forma optima”
- “Siempre hay una opción Deliciosa y saludable para quien quiere cuidarse”
- Sé que puedo!

Estas creencias pueden llevarnos a tomar decisiones mas saludables y nos ayudarán a mantenernos con una mentalidad adecuada.

La trampa de La Industria Alimentaria y Farmaceutica.

La manera en que la industria alimentaria y farmacéutica opera nos lleva a una encrucijada. Es revelador descubrir como han influido tanto en nuestra salud y bienestar. ¿Te imaginas cómo se siente descubrir que lo que creías que era comida saludable en realidad no lo es?

Durante siglos, la ciencia ha investigado cómo influir en nuestras decisiones. Por ejemplo, nos ofrecen alimentos con químicos adictivos pero carentes de los nutrientes que realmente necesitamos. Es como si nuestro cuerpo pidiera a gritos vitaminas esenciales como la B, pero terminamos consumiendo alimentos que solo satisfacen temporalmente, sin satisfacer esa necesidad real.

Imagina esto: tienes hambre y tu cuerpo te pide vitamina B. Vas al supermercado y compras una galleta llena de azúcar (adictiva pero sin vitamina B). Te la comes y te sientes un poco mejor, pero aún falta algo (vitamina B). Buscas otras opciones como papas fritas, pero nunca te sientes completamente satisfecho. Así pasamos el día, buscando algo que nos llene por completo, sin éxito.

Y eso no es todo. Con el tiempo, nos despertamos cansados, mentalmente agotados, deprimidos y llenos de ansiedad, y nos enfrentamos a diversas enfermedades. Aquí es donde la industria farmacéutica entra en escena, ofreciendo soluciones para problemas que en parte ayudaron a crear. Es un ciclo lucrativo para ellos, pero no para nosotros.

Estos son solo algunos de entre tantos obstáculos que hacen que las personas no puedan lograr sus metas de peso y salud tan fácil como nos gustaría.

Capitulo 2.- MENTALIDAD.

Cuando la mente cree que algo es posible, busca formas para lograrlo, cuando la mente cree que no es posible, buscará excusas que justifiquen su falta de acción.

Lo que es importante es saber que la mente no siempre tiene la razón, en ocasiones de dirá que no es posible, que no lo mereces, que no eres tan buena, eso pasa cuando tenemos una tremenda falta de confianza en nosotros mismos y en lo que podemos lograr.

La buena noticia es que, no importan los limites que la mente te intente hacer creer, siempre tienes la opción de decirle: “DETENTE! YO QUIERO Y PUEDO LOGRAR ESTO Y MUCHO MAS!”

Y es totalmente cierto, tu puedes mucho mas de lo que imaginas, tu puedes lograr tener una salud increíble! Despertar con energía, puedes agacharte sin tener que sufrir de la espalda o las rodillas, puedes incluso verte y sentirte mucho mas joven de lo que experimentas hoy, y para ello debes tener paciencia.

Muchas personas fracasan en sus metas de peso y salud solo porque pierden la paciencia y se rinden demasiado rápido.

Querer resultados demasiado rápido es realmente un acto de ingenuidad, todo en la vida tiene un tiempo y hay cosas que no se pueden forzar. (Se dice que 9 mamás no pueden dar a luz a un bebé en un mes)

Si solo te enfocas en el resultado, la diferencia entre la situación actual y la deseada creará una brecha de inconformidad, te frustrarás, necesitas aprender a cuidarte porque te amas, no solo porque quieres lograr un objetivo.

Aprende a disfrutar del proceso y a emprender acción y verás que cada día puedes dar un buen primer paso, y si cada día que pasa das un paso mas, y otro más, y otro mas... en el cabo de un tiempo mirarás atrás y te alegrarás de lo mucho que has avanzado.

Por es, tener una mentalidad correcta es importante, busca equilibrar la superación personal, la responsabilidad y el amor propio.

SUPERACIÓN PERSONAL

La superación personal es una hermosa aventura, es prácticamente una filosofía de vida en la cual decides creer que eres merecedor de mejores experiencias de vida; Significa ser una mejor versión de ti mismo(a); ser tu mismo(a) y mas valiente, tu mismo(a) y mas honesto, tu mismo(a) y mas saludable.

Significa alcanzar nuevas metas, Es un proceso de autodescubrimiento en el que nos esforzamos por alcanzar nuestras metas y sueños, superando obstáculos y limitaciones que se interponen en nuestro camino. La superación personal nos impulsa a salir de nuestra zona de confort, a desarrollar nuestras habilidades y a fortalecer nuestra confianza en nosotros mismos. Es un camino lleno de aprendizaje, perseverancia y satisfacción, que nos lleva a alcanzar nuestro máximo potencial y a vivir una vida plena y gratificante.

Es genial escuchar frases como "Ámate tal como eres", pero la aceptación no significa quedarse igual y conformarse. Sabemos que no somos perfectos, pero tampoco debemos conformarnos con menos de lo que merecemos.

Una mentalidad correcta te anima a crecer, a dejar atrás lo que no te gusta y a tomar medidas para mejorar. Por favor, No te conformes con menos de lo que sabes que mereces. En tu corazón, sabes que mereces más de lo que has alcanzado hasta ahora.

Mereces una vida plena: una familia increíble, éxito financiero, un cuerpo saludable y la satisfacción de alcanzar tus metas, siempre dentro de un marco de salud.

Aceptar significa entender qué hay cosas que están bajo tu control y otras que no. Deja ir lo que no puedes cambiar, pero toma responsabilidad por lo que sí puedes cambiar. Tienes que hacerte Responsable y ponerte en acción, porque el resultado será 100% tuyo.

RESPONSABILIDAD

¿Qué significa ser responsable?

Ser responsable significa ser capaz de responder y asumir las consecuencias por nuestros actos y decisiones, ser consciente de lo que hacemos y como esto nos afecta a nosotros y a nuestro entorno.

No puedes seguir buscando culpables: tu familia, tus padres, la sociedad... ¡Deja de culpar a otros y actúa! Tú eres responsable de tus resultados. Sí, hay profesionales dispuestos a ayudarte, pero las abdominales y los cambios en la alimentación las debes hacer tú. (Esto es paso a paso, tampoco es necesario sobrecargarse)

Decide tomar las riendas de tu vida. Reconoce que algunos dejan que la vida les suceda, pero tú puedes decidir construir tu propia vida a tu manera.

Ser responsable implica dejar de pensar en lo que "deberías" hacer: debería ir al gimnasio, debería cuidar mi alimentación, debería dormir más temprano... ¡Basta de deberías! Comprométete a cuidarte, a elegir alimentos saludables y a seguir adelante incluso en días difíciles.

Decir "debería" es igual a decir "me gustaría" o "estoy interesado/a". Pero comprometerte es diferente. Los que solo se interesan hablan y se quejan, pero los que se comprometen son los que logran resultados. Entonces, ¿estás listo para comprometerte contigo mismo? Espero que sí, a veces todo lo que necesitas es simplemente dar el primer paso.

Amor propio.

¡Ámate profundamente!

Amor propio es el acto de valorar, respetar y cuidar de uno mismo. Significa reconocer nuestra valía y aceptarnos tal como somos, con todas nuestras virtudes y defectos.

Es tratarnos con amabilidad y compasión, priorizar nuestro bienestar emocional, físico y mental. El amor propio implica establecer límites saludables, practicar el autocuidado y cultivar una relación positiva con nosotros mismos.

Es aprender a perdonarnos, a celebrar nuestros logros y a aceptar nuestras imperfecciones con ternura y comprensión. Cuando nos amamos a nosotros mismos, podemos enfrentar los desafíos de la vida con más fuerza y resiliencia, y construir relaciones más saludables y satisfactorias con los demás.

Debes valorarte y quererte de verdad. ¿Por qué? Porque nadie cuida algo que no valora, nadie cuida algo que no ama. Si no te estás cuidando lo suficiente, es hora de reconocer el increíble potencial que llevas dentro.

No te pongas a dieta o vayas al gimnasio porque odias partes de tu cuerpo. ¡Eso no funciona! Cuídate y da lo mejor de ti porque te amas y reconoces lo mucho que vales; y si nadie te lo ha dicho antes, si no lo dijeron tus padres, no lo dijeron tus amigos, si no lo dijo tu pareja, hoy puedes decírtelo a ti misma y repetirlo hasta la muerte! (Tu nombre) eres valioso(a), eres Importante!

Necesitas cuidarte porque te amas y valoras lo suficiente como para hacer algo a tu favor. No trabajes duro, trabaja con amor y perdónate. Avanza un paso a la vez ,tampoco te sobre exijas demasiado. Es genial tener metas altas, pero también es importante disfrutar del proceso y perdonarte por los errores que puedas cometer en el camino. Seamos flexibles. Y si te caes, al menos, aprende algo de esa caída. ¡Tú vales mucho!

Capitulo 3.- ESTRATEGIA.

Necesitamos ser sinceros, Hoy vivimos en una era de artificialidad, donde muchos intentan evadir la realidad, deseamos escuchar lo que queremos, pero no lo que necesitamos, y Necesitamos que tengas una salud extraordinaria, que te sientas fuerte y atractivo(a) , queremos que te veas al espejo y te sientas orgulloso(a)

Una estrategia es una secuencia de pasos que ayudan a lograr objetivos, **pero ninguna estrategia por planificada y viable que sea dará resultado si no te pones en acción**, y para ponerte en acción necesitas primero trabajar en tu mentalidad y esa mentalidad te ayudará a tomar la iniciativa, disciplinarte y comprometerte con tu objetivo.

Muchas personas piensan que necesitan Motivación, pero la motivación es nada mas y nada menos que tener un objetivo importante por que cual lograr sus metas.

Cuando tienes un objetivo lo suficientemente importante para lograrlo toda excusa de desmorona y eres capaz de lograr lo que sea.

Es curioso, pero es impresionante las capacidades que demuestra una persona cuando está en aprietos y el logro de una tarea especifica se vuelve una única opción.

Quizás podrías decir “NO PUEDO LOGRAR BAJAR MI COLESTEROL” “NO PUEDO BAJAR DE PESO” “NO PUEDO MANTENER UNA DIETA” ,

¿PERO QUE PASARÍA SI UN MEDICO TE DICE... “Ó LO LOGRAS O TU CIRUGÍA SERÁ RECHAZADA”? Te aseguro que lo logras..

Por lo tanto, la motivación no consiste en hacer las cosas con entusiasmo , las cosas se logran cuando hay algo realmente importante que inspire a la acción.

Si te das cuenta, las personas cambian solo por 3 razones:

1.- POR INSPIRACIÓN: Cuando observamos el ejemplo de alguien que ha logrado lo que desea, incluso enfrentando condiciones similares o más adversas que las nuestras, nos damos cuenta de que también podemos alcanzar nuestras metas. Créeme, si alguien en este mundo pudo lograr lo que tú deseas, ¡tú también puedes lograrlo!

2.- POR EDUCACIÓN: Cuando adquieres conocimiento, empiezas a comprender aspectos nuevos y a percibir la realidad desde distintas perspectivas. Esto desencadena una cadena: tus pensamientos influyen en tus emociones, estas a su vez impulsan tus acciones, y cuando estas acciones se repiten, forman hábitos. Estos hábitos que cultivas son los que finalmente determinan los resultados que obtienes.

3.- POR DOLOR: En la conducta humana, dos fuerzas poderosas están en juego: el Placer y el Dolor.

Es natural que las personas busquen y tomen decisiones que les brinden placer y satisfacción en sus vidas. Al mismo tiempo, es natural que eviten todo aquello que les cause dolor o incomodidad.

El problema radica en la asociación mental que las personas han creado entre el placer y la mala alimentación, mientras que relacionan el dolor y la incomodidad con comer sano y ejercitarse. Mientras no logremos cambiar esta percepción, cualquier esfuerzo que realicemos será forzado y de corta duración.

Es crucial tomar conciencia de esta situación para poder avanzar. Una vez que logres modificar esta mentalidad, experimentarás resultados verdaderos y duraderos.

1.- PREGUNTAS DE CONCIENCIA.

Las personas no fallan por falta de capacidad, sino por falta de razones.. cuando tienes una razón verdaderamente importante no hay excusa que valga, serás capaz de sobrepasar cualquier obstáculo que se te presente en el camino, y eso te llevará mas lejos de lo que puedas imaginar.

Date un tiempo para contestar las siguientes preguntas de manera escrita, consciente y honesta, debes escribirlo! Si no eres capaz de escribir tus metas ¿que te hace pensar que cumplirás tus objetivos? no necesitas responder lo que “deberías responder” , mas bien debes responder de acuerdo lo que realmente sientes.

Pregunta nº 1.- ¿Que Problemas o molestias te está generando una mala alimentación y el sedentarismo? (Ej: No me agrada lo que veo en el espejo, Sufro dolor de espalda, rodillas, etc , una vida sexual poco estimulante, no encuentro ropa que me guste, siempre estoy cansada, sufro alguna enfermedad, perdí mi autoestima, etc)

Pregunta 2.- ¿Qué pasará en 5 años más si continúas tu vida sin hacer ningún cambio en tus hábitos?

Pregunta 3.- ¿Qué pasará en 10 años, cuando pase el tiempo y las cosas comiencen a empeorar?

4.- ¿Qué beneficios tendrás si comienzas a tener un cambio hoy mismo en tu futuro? (Suelen ser la solución a los problemas de la pregunta 1, también puedes encontrar beneficios adicionales)

5.- permítete sentir e imaginar por un momento... Cuando logres tu meta de peso y salud.. ¿como te ves? ¿Como estás vestid(o)a? ¿Como te sientes? ¿Que te dicen las personas que te aman?

Ahora que ya sabes que eso que te incomoda, ahora que sabes que este cambio puede traer beneficios a tu vida. Ya tienes tu para que!

2.- DEFINE TU OBJETIVO

Cuando una persona no tiene claro su rumbo, cualquier corriente puede llevarla a la deriva y no hay garantía de que le guste el destino al que llegue.

Es importante entender que los grandes objetivos al principio pueden parecer inalcanzables. Sin embargo, con el paso del tiempo, se vuelven más alcanzables, y al comenzar a tomar acción, pueden parecer desafiantes, pero con perseverancia, aprendizaje y práctica, se vuelven más fáciles de alcanzar. Llega un momento en el que esa nueva conducta se convierte en algo automático y ya ni siquiera necesitas concentrarte en ella.

Para poder poner un objetivo, sigue los siguientes pasos.

Define tu objetivo. ¿Qué quieres lograr? El objetivo debe ser claro y preciso. (ej: quiero lograr un 15% de grasa corporal, Quiero tener mis niveles de azúcar en el índice normal, quiero revertir el hígado graso)

Mide tu objetivo. ¿Cómo vas a medir tu progreso? ¿Cuánto tiempo tardarás en lograrlo? (Ej: Lo mediré mediante bioimpedancia, lograré tener solo 15% de grasa corporal en 6 meses)

Asegúrate de que sea alcanzable. Establece un objetivo que sea realista y que puedas lograr con esfuerzo. (Con una dieta saludable y ejercicio regular, es posible perder 10 kilos de grasa en 6 meses de manera saludable)

Revisa que sea relevante. ¿Es importante para ti lograr este objetivo? (Ej: es importante para mi salud y bienestar, dejaré de padecer dolor lumbar, etc)

Establece una fecha límite. Esto te ayudará a mantenerte motivado y enfocado. (El objetivo lo cumpliré aproximadamente en 6 meses), ahora...

Escribe tu objetivo: _____

Escribe tu Motivación: _____

3.- Divide el Objetivo en Pequeñas Acciones.

No Necesitas Hacer todo perfecto, ni tampoco necesitas hacer todo a la vez, es mejor dar un 1% adicional durante 100 días, que dar el 100% una sola vez.

Tu nutricionista puede crear un plan nutricional personalizado que se adapte a tus gustos y te ayude a alcanzar tus objetivos de manera simple, realista, eficaz y sin efecto rebote.

Ahora, para alcanzar tus metas, es clave dividir el objetivo en pequeñas acciones alcanzables. No necesitas abrumarte intentando hacerlo todo al mismo tiempo.

Imagina tu objetivo a largo plazo, por ejemplo, seis meses, y divídelo en metas mensuales. Luego, desglosa esas metas mensuales en tareas semanales y esas tareas semanales en objetivos diarios.

En lugar de sentirte abrumado por todo el camino que tienes por delante, concéntrate en las pequeñas acciones que puedes hacer hoy mismo.

Hazlo simple, si tu meta mensual es perder 3 kilos de grasa corporal, comprométete a seguir tu dieta lo mejor que puedas y considera que como ser humano tienes derecho a ser totalmente imperfecto, Si cometes algún error, no te preocupes demasiado, simplemente sigue adelante.

Por ejemplo: Una acción diaria que puedes tomar es asegurarte de beber un vaso de agua cada dos horas. Esto te ayudará a mantenerte hidratado y a sentirte más lleno, lo que puede ayudar en tu objetivo de perder peso. Recuerda, el progreso se logra paso a paso, y cada pequeña acción te acerca un poco más a tu objetivo final. ¡Tú puedes lograrlo!

Algunos consejos adicionales para lograr tus metas de peso y salud:

- **Encuentra un apoyo social.** Tener personas que te apoyen en tu camino hacia el cambio es muy importante. Puede ser un amigo, un familiar, un entrenador personal o un grupo de apoyo.
- **No te desanimes si cometes un error.** Todos cometemos errores de vez en cuando. Lo importante es aprender de ellos y seguir adelante.
- **Celebra tus éxitos, por pequeños que sean.** Celebrar tus éxitos te ayudará a mantenerte motivado y a seguir avanzando.

¡Con esfuerzo y dedicación, seguro lo lograrás!

¿Estás comprometido(a) en volverte una persona mas saludable y llena de energía? Reserva tu hora con nutricionista en [https://
www.nutrimentum.cl/](https://www.nutrimentum.cl/)