DoctorAkí
Sin contratos, sin filas, sin trámites
Una marca SERVICIOS BOLÍVAR

GUÍA PRÁCTICA PARA CONSOLIDAR HÁBITOS SALUDABLES

En *DoctorAkí* pensamos en ti y en tu bienestar, por eso te compartimos esta guía práctica que elaboramos con la asesoría de Ximena Góngora, psicóloga de nuestra plataforma.

1 Toma un tiempo para conectar contigo

Antes de inscribirte en el gimnasio, comprar ahora solo frutas y verduras, o lo que sea que estés pensando en adquirir como hábito, debes tomar un tiempo en el día para conocerte más y mejor. De este modo sabrás si aquellos hábitos que estás pensando en tener, hacen sentido con tus gustos, con tu situación actual, con tu estado de bienestar.

2 Medita en los hábitos que quieres adquirir

Conseguir levantarte más temprano, dormir mejor o hacer ejercicio, no es en si mismo el objetivo. Debes encontrar una razón lo suficientemente real e importante para ti, para que puedas adquirirlo. No debe ser algo superficial, sino relevante de modo que encuentres motivación para realizarlo de manera constante.

3 Construye un plan y una rutina

Ahora que ya tienes claros tus objetivos y aquellos hábitos que te harán feliz, comienza a visualizar esa meta y consolida un plan. Si lo que quieres es mejorar tu estado físico, agregar al plan una carrera de 5K puede ayudarte a conseguirlo. Lo mismo para cualquier actividad, tanto a largo como corto plazo, construye un plan y una rutina.

4 Comienza por pequeños pasos

Alimentarte de manera saludable, no se hace en dos días. Lo mismo con cualquier hábito que quieras conseguir. Por eso es importante que empieces por pequeños cambios, por ejemplo, saltar lazo de 5 a 10 minutos, antes de hacer toda una rutina de ejercicios. Comer más frutas y verduras al día, antes de dejar cambiar por completo tu dieta.

5 Recuerda las razones por las que comenzaste

Es importante que la razón detrás de tus hábitos tenga un peso en tu vida significativo, y no sea por comentarios de otros, falsas percepciones sobre tu persona, o porque todo el mundo lo hace. Esto no tendrá una consistencia en el tiempo y no te motivará lo suficiente. Por eso, recuérdate en cada momento de resistencia, por qué quieres hacerlo y cómo te verás o sentirás cuando lo hagas.

En ***DoctorAkí*** nos interesa que cumplas todos tus propósitos de vida saludables y que te sientas en plenitud para asumir los retos de este año. Recuerda que puedes encontrar el profesional de la salud que necesitas en nuestra plataforma.

www.doctoraki.com