

P de salud Perspectivas

Agosto 2018

“Su fuente para un estilo de vida sano y feliz”

DIGERIR

Inspírese para Avanzare:

Construyendo Fuerza Interna y Externa

Ser feliz, saludable y fuerte requiere un nivel básico de aptitud física. Los estilos de vida sedentarios han hecho que sea fácil pasar por alto la poca actividad física a la que están acostumbrados nuestros cuerpos. Imagínese si ocurre una emergencia y la capacidad básica para trepar, saltar, gatear o correr lo hace recurrir a los músculos que se han quedado dormidos desde la escuela secundaria. Puede ser una gran llamada de atención encontrarse en una situación donde la condición física es necesaria para escapar de una situación, ayudar a un ser querido o incluso simplemente para mantenerse al día en una aventura.

Diseñar un plan para aumentar la movilidad y la fuerza moviéndose de forma más saludable puede generar confianza y autonomía en sí mismo. **SI LO QUIERES, HAZ QUE SUCEDA:**

- **Establecer una rutina.** Ya sea que haga un cuadro o establezca horarios en su calendario para los entrenamientos, no ponga excusas.
- **Incorporar cardio para construir resistencia.** El ejercicio aeróbico, incluyendo el caminar a paso ligero, trotar, nadar, andar en bicicleta o una máquina de remo, eleva el ritmo cardíaco para transferir oxígeno a los músculos.
- **Fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad.** Los ejercicios de resistencia de peso corporal como flexiones, sentadillas y estocadas son simples, efectivos y gratuitos.

Desbloquee todo su potencial corporal y anímese a las nuevas oportunidades que le esperan.

“Los tiempos difíciles no perduran, pero las personas fuertes sí.” *Robert H. Schuller*



EN ESTE ASUNTO: Sabiduría del AGUA | Hierbas FRESCAS | VERANO Seguro del Sol

Saliendo ADELANTE | Cuando Elegir la Amabilidad

Sabiduría del AGUA

Necesitamos líquidos para sobrevivir. Obtener suficiente agua determina cómo funcionan el cuerpo y la mente.

El agua es lo mejor.

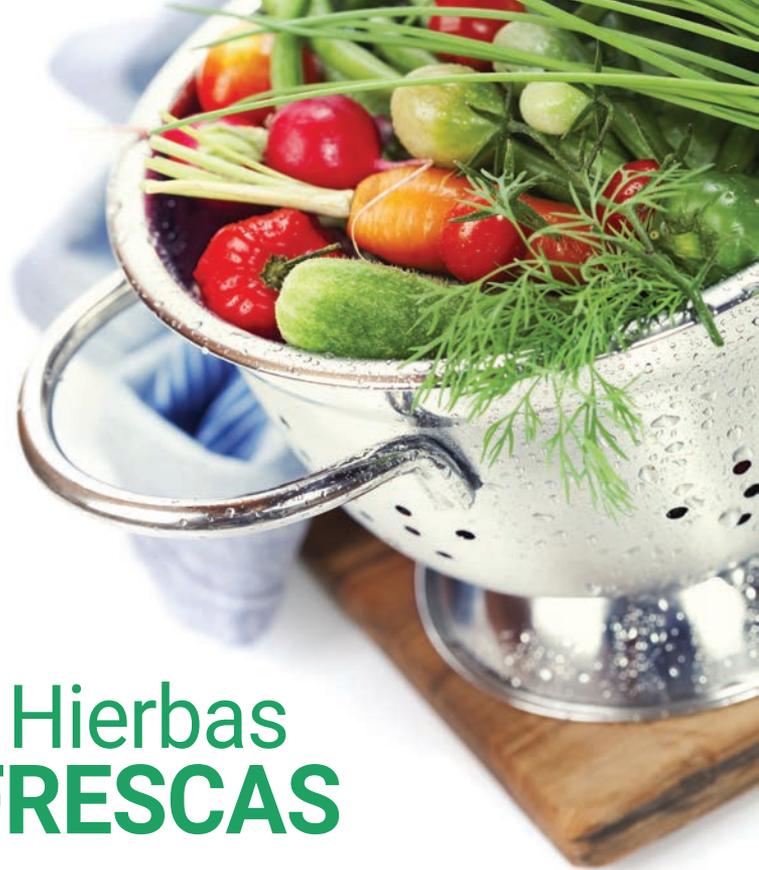
- La cantidad necesaria varía de persona a persona y por niveles de calor y esfuerzo. Algunas autoridades de salud comúnmente recomiendan ocho vasos de 8 onzas por día, lo que equivale a aproximadamente 2 litros o medio galón de agua por día.
- Comer alimentos acuosos como sopa, frutas y verduras también ayuda.

No espere tener sed como una señal para beber, ya es una señal de advertencia de deshidratación.

- Aumenta la cantidad que bebe a medida que aumenta la temperatura y la intensidad de las actividades.
- Beba a menudo tomando sorbos más pequeños para hidratar continuamente.

El remedio para la deshidratación es simple. ¡Beba agua!

“Miles han vivido sin amor, ninguno sin **AGUA.**” *W.H. Auden*



Hierbas FRESCAS

Comprada de la tienda o recogida de su jardín, si desea infundir sabor a sus alimentos, las hierbas frescas son la clave. Incluso si no se dan muy bien las plantas o no tiene mucho espacio, puede cultivar fácilmente un huerto en macetas. Las hierbas se encuentran entre las plantas más fáciles para que los principiantes puedan hacer crecer.

LAS HIERBAS FRESCAS MÁS COMUNES PARA COCINAR INCLUYEN:

Albahac. Use en salsa de pasta, prepare una salsa pesto, agregue como guarnición a la pizza, bruschetta o ensalada.

Cebollinos. Pique fresco y agregue a la papa al horno.

Cilantro. Agregue a salsas, curry y salsas pesto.

Eneldo. Se combina muy bien con mariscos, salmón ahumado, patatas y zanahorias.

Orégano. Desmenuce en un escabeche o rellene ramitas enteras dentro de un pollo antes de asar.

Perejil. Disfrute de ensaladas y platos de verduras con su delicado sabor.

Rosero. Puede rellenar carne con ramitas o cortar en cuadritos para agregar sabor.



Ensalada Caprese

3 tomates maduros en rodajas
1 manojo de albahaca fresca
½ libra de mozzarella fresca en rodajas

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre balsámico
Pimienta

Doble las hojas de albahaca y córtalas en tiras pequeñas. Coloque capas de tomates y mozzarella alternados y cubra con tiras de albahaca. Rocíe la ensalada con aceite de oliva virgen extra, vinagre balsámico y sazone con pimienta al gusto.

VERANO Seguro del Sol

Los cálidos días de verano se pueden disfrutar sin demasiada exposición a los rayos ultravioleta (UV). El sol es bueno para su estado de ánimo y aumenta la vitamina D, pero no existe tal cosa como un bronceado saludable. Los rayos UV del sol y las camas de bronceado son la causa número 1 de cáncer de piel.

DEMASIADA EXPOSICIÓN TAMBIÉN PUEDE CAUSAR:

- Quemadura de sol
- Daño ocular
- Arrugas prematuras y manchas de la edad

“La luz del sol es bienvenida.
Trae mucho **BRILLO.**”

Jimmie Davis

SIGA ESTOS PASOS PARA MANTENERSE SEGURO MIENTRAS ABSORBE LOS DÍAS DE VERANO:

- Use un protector solar con un SPF de 30 o más y vuelva a aplicarlo cada 2 horas, así como también después de nadar o sudar.
- Cúbrase con ropa holgada, un sombrero de ala ancha para protegerse la cabeza y el cuello, y use gafas de sol.
- Encuentre sombra entre las 10 am y las 4 pm cuando los rayos UV son los más fuertes.



Saliendo ADELANTE

A veces parece que la vida debería ser fácil. Entonces surgen los problemas, las cargas y las dificultades inevitables de la vida y gemimos y nos quejamos de ellos y luchamos por resolverlos.

Enfrentar y resolver problemas es doloroso, difícil e incómodo. Los problemas nos exigen que obtengamos fortaleza y sabiduría para resolverlos y es en este proceso que crecemos mentalmente y encontramos un significado.

Intentar evitar o ignorar los problemas, ya sea postergando, entumeciendo el dolor o fingiendo que no existen, es lo que obstaculiza la salud mental y espiritual. Aquí es donde nos estancamos. Los comportamientos que utilizamos para evitar nuestros problemas se vuelven más dolorosos que el problema original que intentamos evitar. También nos perdemos el crecimiento que nos habría exigido lidiar con el sufrimiento.

Aprender a aceptar el sufrimiento y el valor del crecimiento que viene con enfrentar los problemas requiere disciplina. Al resolver los problemas con éxito, aprendemos y crecemos en el proceso.

Enfrente el dolor en lugar de evitarlo.

Para tener un profundo sentido de sí mismo.

1. **Crea en sí mismo.** Confíe en que sabe cuál es su mejor interés a la vez que evita que surjan dudas e inseguridades.
2. **Viva para usted mismo y nadie más.** No se deshaga de su poder. Manténgase conectado con sus valores, integridad y gane confianza y coraje para vivir para usted.
3. **Felicítese.** Dese crédito por todo lo que es y que hace todos los días.
4. **Siga avanzando.** Perdónese a sí mismo y a los demás dejando ir el pasado





Quando Elegir la Amabilidad

¿Tiene gente en su vida que lo hace estallar? Una mueca o gesto distante de ellos puede desencadenar una actitud amarga de nosotros. El mundo puede ser un lugar frío y las personas pueden hacer salir emociones desagradables entre sí, pero una persona puede elegir responder a cualquier situación grosera que encuentre con amabilidad. Se necesita mucho más coraje para ser amable que para ser cruel.

La amargura puede dominar a alguien tanto que su motivación es llevar a otros a su miseria también. Si se enfrenta a una situación con una persona en el trabajo o en el hogar que le está haciendo la vida difícil o que elige ser mezquino, vengativo o rencoroso, dese cuenta de que ellos son los que más necesitan amabilidad. Incluso si está pasando por un momento difícil, si elige actuar con amabilidad, nunca se arrepentirá. Ser amable no es fácil ni siempre es conveniente, pero el poder y la influencia de la amabilidad nunca pueden subestimarse, ya que tiene el potencial de cambiar todo.

“Si puede elegir entre tener la razón y ser amable,
ELIJA SER AMABLE.” *Mario Fernandez*

QUIZ

1. **¿Cuánta agua necesita una persona por día?**
 - a. la necesidad varía de persona a persona y por niveles de calor y esfuerzo.
 - b. ocho vasos de 8 onzas por día.
 - c. 2 litros por día.
2. **¿Cuál de los siguientes puede ser causado por demasiada exposición al sol?**
 - a. quemadura por sol
 - b. daño ocular
 - c. envejecimiento prematuro
 - d. Todas las anteriores
3. **Elija la declaración que es MÁS verdadera?**
 - a. Resolver problemas es doloroso y difícil así que es mejor evitar el dolor.
 - b. La solución de problemas nos llama a ganar fuerza y sabiduría para resolverlos y este proceso conduce al crecimiento.
 - c. Pretender que los problemas no existen, los hará desaparecer.

La información contenida en esta publicación está destinada a complementar los consejos de sus médicos, no reemplazarlos. Antes de hacer grandes cambios en sus medicamentos, dieta o ejercicio, hable con su médico. ©2018 Inspired Perspectives LLC. www.InspiredPerspectives.com • info@inspiringperspectives.com • 904.641.1208

