

“El cambio empieza por ti”



Andrea González | Campus Saltillo

“**Semana Vive Saludable**” un evento que invita a alumnos y colaboradores a disfrutar una vida saludable a través de una serie de actividades. En el Campus Saltillo se realizan algunas como la carrera 5k y 10k familiar, meditación, feria de la salud, photopet y diversas conferencias. **Se lleva a cabo del lunes 4 al viernes 9 de marzo del 2018 en el Tecnológico de Monterrey en Saltillo.**

Ana Gabriela Herrera, experta en nutrición, nos compartió unos tips para llevar una vida más saludable y plena, por lo que te los compartimos aquí:

Toma suficiente agua ¡Lleva tu botella a todos lados!

Es necesaria para mantenerte en equilibrio ya que el 60% de nuestro organismo está compuesto de agua. Una persona adulta necesita un consumo diario de dos litros, si no estás acostumbrado empieza por tomar un vaso al momento de levantarte y otro después de cada comida.



/>>

Aumenta el consumo de verduras ¡Mientras más colores agregues a tus platos, mejor!

Te ayudarán a sentirte más satisfecho y son ricas en fibra, vitaminas y minerales. Es recomendable que tu plato tenga como mínimo la mitad de verduras, no tienen que ser aburridas pueden ir desde una ensalada hasta una crema.



/>>

Reemplaza los snacks azucarados por algo más saludable. ¡Siéntete con más energía!

Tratar de siempre utilizar como base, alguna fruta o verdura y acompañalo con algo de proteína con grasa, como cacahuates, almendras, pistaches, aguacate, etc.



/>>

Haz ejercicio ¡Busca una actividad que te encante!

Trata de mantenerte la mayor parte del día activo, sal a caminar, pasea a tu mascota o inscríbete en un gimnasio. Está comprobado que realizar un ejercicio aeróbico diario de 35 a 45 minutos, seis veces por semana, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, además disminuye los niveles de glucosa en sangre y porcentaje de grasa.



/>>

_____ Evita los alimentos procesados ¡Todo más natural!
Estos son altos en edulcorantes y colorantes artificiales que no hacen nada bien, mientras más natural sea tu alimento, mucho mejor.



/>>

Respetar tus horarios de sueño ¡Previene enfermedades!

El organismo sigue trabajando aún cuando nosotros dormimos así que es recomendable dormir de seis a ocho horas diarias. Esto te mantendrá sano y sobre todo disminuirá los niveles de estrés.



/>>

_____ ¡Organízate!

Para llevar una vida saludable un punto clave es estar bien organizado, establece horarios de comida, ejercicio, sueño y tiempo libre. No te olvides de tener un tiempo para ti, mínimo una vez por semana. Viaja, sal con amigos, lee un libro o inscríbete a algún grupo que te interese. Date un tiempo para ti.



/>>

“Si estás interesado en llevar un estilo de vida más saludable te recomiendo acercarte con un tu nutriólogo quien te podrá guiar y ayudar a cumplir metas de la mejor manera, el cambio empieza por ti” finalizó Ana Gabriela.