

¡Con la batería al 100! Cómo cuidar mi cuerpo y mente en la prepa



¿Quieres empezar a cantar para encontrar la fama como **Billie Eilish**? ¿Te gustaría sentirte **sano** y **fuerte** como **Neymar**? ¿Tratas de ser más alegre y tener un balance de **cuerpo y mente**?

En **CONECTA** te compartimos algunos **consejos** brindados **expertos** del **Tec de Monterrey** que te podrían ayudar.

Mira esta **información práctica** con:

- **Come rico, come sano: tips para alimentarte bien**
- **Sin miedo al ejercicio: hacks para un cuerpo sano**
- **¿Enojo o tristeza? Cómo regulo mis emociones**
- **Cómo emprender desde que estás en la prepa**



width="900"

loading="lazy">

No todo es pizza: aprende a comer bien y rico

Sabías que los alimentos son como la gasolina que necesita tu cuerpo: si aprendes a **comer bien** te sentirás **con la energía suficiente para hacer tus actividades**.

La **especialista en nutrición** del **Tec de Monterrey**, **Catalina Garza**, explica que una **buena alimentación** debe ser **variada y balanceada** para obtener todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. ¿Cómo lograrlo?

- Así puedes tener una alimentación balanceada

Debes aprender a **balancear tu alimentación**, con una **correcta proporción** de alimentos en lo que se llama el **platillo ideal**, en la que la se compone la mayor parte de vegetales, y complementarlos con **cereales y proteína**.

- Mide tus porciones

Es importante medir las **porciones** que consumes para evitar caer en excesos. Utiliza la técnica de la mano para ello.

- ¿Y si tienes antojos?

La especialista dice que no hay **alimentos prohibidos**, como pizza o papitas, pero que sí debes **limitar su consumo**, sobre todo si se exceden en **grasas o azúcares añadidos**, principalmente.

Para saber más sobre cómo comer rico y sano, **haz click aquí**.



width="900"

loading="lazy">

Haz ejercicio como un pro con estos hacks

¿Has visto lo rápido que es **Cristiano Ronaldo**? ¿Te gustaría ser fuerte como **John Cena**? Con el **acondicionamiento físico** puedes trabajar para lograrlo.

Víctor Oviedo, profesor de Actividades Deportivas del **Tec de Monterrey**, te explica que esta actividad física **mejora tus capacidades** como la **resistencia**, la **flexibilidad** y diferentes **tipos de fuerza**.

- **¿Qué actividad puedes hacer?**

Dependiendo de tu objetivo, como **mejorar tu salud** o tu **rendimiento**, serán las **actividades físicas que deberás elegir**. Si es tu primera vez, asesórate con un experto.

- **Conoce los tipos de ejercicio**

Ya se que camines, o compitas en una carrera de vallas, es el tipo de ejercicio que harás, que se dividen en actividades aeróbicas y anaeróbicas.

- **No lo olvides, descansa y come bien**

No olvides que también es importante **descansar** para que tu cuerpo se recupere y que te **alimentos sanamente**.

¡No tengas miedo de empezar! Si quieres saber cómo dar los primeros pasos para hacer



width="900"

loading="lazy">

Regula tus emociones

Imagina que pudieras usar tu **alegría** para que la comida estuviera más rica, usar tu **miedo** para estar más alerta, y tu **enojo** para sacar coraje para resolver tus problemas.

Todo esto es posible si **aprendes a usar la inteligencia emocional**, así lo explica **David Guerra**, líder nacional de Bienestar y Salud de Universidad **Tecmilenio**:

- **Conoce qué son las emociones**

Aprenderás que las emociones son las **reacciones de tu mente y cuerpo** cuando pasas por alguna situación, y existen **seis básicas**: alegría, tristeza, asco o desagrado, ira o enojo, miedo, y sorpresa.

- **Aprende a manejar las emociones en 3 pasos**

Con la **inteligencia emocional puedes manejar de forma correcta tus emociones**. Este manejo de emociones lo puedes hacer en tres pasos:

- **Reconoce primero tu emoción**
- **Reflexionar sobre ella**
- **Aprende a expresar o canalizar tu emoción.**

Además, **PrepaTec** tiene el **programa de Regulación de Emociones RULER** (cuyas siglas en inglés significan reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular) para que lo aproveches y aprendas a identificar lo que sientes y controlarlo.

Aunque no es solo apretar un botón, si quieres aprender a **controlar tus emociones haz click aquí.**



width="900"

loading="lazy">

Sigue el camino para cumplir tu sueño

Ser un tiktokero famoso, aprender a tocar un instrumento, tener una mascota o inventar algo.

Tal vez por tu corta edad alguien te haya dicho que no puedes hacer eso que te propones, pero ¿qué te falta para **iniciar un proyecto que tienes en mente?**

Antonio Rivera, psicólogo del Departamento de Asesoría y Consejería del **Tec de Monterrey**, aconseja lo siguiente:

- **Emprende en algo que te guste o te apasione.**

Haz algo con lo que te sientas **identificado** y **cómodo**, ya que de eso dependerá tu **esfuerzo** y **atención** en el proyecto o pasatiempo.

- **Aprovechar tus habilidades**

Sé honesto con las habilidades que tienes y planea cómo usarlas en tu nuevo proyecto.

- **Busca inspiración en el camino**

Encuentra historias de personas que han hecho cosas similares a lo que quieres puede inspirarte.

¡Así que nada te detenga! [Haz click aquí](#) y empieza tu camino.

LEE TAMBIÉN: