

Cómo tener bienestar y una vida sana siendo profesionista



¿Buscas mantener **saludables** tus niveles de colesterol?, ¿ya no quieres estar cansado o estresado por el trabajo?, ¿quieres aprender a tocar un instrumento?, ¿buscar tener **bienestar**?

En [CONECTA](#) te compartimos algunos **consejos** brindados **expertos** del **Tec de Monterrey** que te podrían ayudar.

Mira esta **información práctica** con:

- [Ten una dieta balanceada y una vida saludable](#)
- [¿Cómo hacer ejercicio después de los 30 y 40?](#)
- [Cuida tu paz mental para tener bienestar emocional](#)
- [Tips para emprender después de los 40](#)



width="900" loading="lazy">

Ten una dieta balanceada y una vida saludable

¿Quiéres tener **energía** para toda tu jornada laboral y sentirte saludable como cuando tenías 20 años? Lo ideal es que mejores tus **hábitos alimenticios**.

La **especialista en Nutrición** del Tec de Monterrey, **Catalina Garza**, explica que una **buena alimentación** debe ser **variada y balanceada**. ¿Cómo lograrlo?

- **Conoce el ABC de la nutrición**

Primero, debes conocer los **nutrientes** que ayudan a tu cuerpo a funcionar mejor, como lo son **carbohidratos, proteínas y grasas**, principalmente.

- **Cómo tener una alimentación balanceada**

Aprender a **balancear tu alimentación** a través del **platillo ideal**, en la que la mayor parte deben de ser **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.

- ¿Qué hacer si tienes antojos?

No te preocupes, la especialista dice que si puedes comer de la llamada **comida "chatarra"**, pero es importante **limitar su consumo y no excederte**.

Para saber más sobre cómo tener una vida saludable con tu alimentación, [haz click aquí](#).



width="900" loading="lazy">

¿Cómo hacer ejercicio después de los 30 años?

¿Quieres sentirte fuerte como cuando estabas más joven, controlar tu **peso corporal** y tener menos riesgo de enfermedades como la diabetes o hipertensión?

Víctor Oviedo, profesor de Actividades Deportivas del [Tec de Monterrey](#), te explica **por qué debes hacer acondicionamiento físico**.

- ¿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.

- Estos beneficios te traerá

Desarrollarás esa fuerza que quieres o necesitas, como la resistencia, la fuerza máxima o explosiva. También puedes desarrollar tu flexibilidad o velocidad.

- 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**.

¡Nunca es tarde para empezar! Si quieres conocer más sobre el acondicionamiento físico [haz click aquí](#).



width="900" loading="lazy">

Cuida tu paz mental: usa la inteligencia emocional

La vida acelerada, las responsabilidades del hogar y el trabajo, y tus obligaciones te pueden presionar, pero puedes **aprender a manejar tus emociones**, así lo explica **David Guerra**, líder nacional de Bienestar y Salud de [Tecnología](#):

- 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 [maneja de forma correcta tus emociones](#)** de esta manera:

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

Para saber más sobre el control de emociones, puedes hacerlo al [dar click aquí](#).



width="900" loading="lazy">

Cómo emprender un negocio después de los 40 años

Tal vez el trabajo, hijos o las labores del hogar no te han dejado hacer ese proyecto que tienes en mente o iniciar ese hobby que siempre has querido.

Según Antonio Rivera, psicólogo del Departamento de Asesoría y Consejería del [Tec de Monterrey](#), puedes [iniciar un proyecto](#) con algo que te guste o que te apasione a pesar de lo acelerado de tu vida.

- 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](#) e inicia tu camino.

LEE TAMBIÉN: