Natàlia Calvet
Wellness Coach

# 10 CONSEJOS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA Y PODER VIVIR LA VIDA QUE DESEAS

**Natàlia Calvet**
*Wellness Coach*
**www.nataliacalvet.com**
**Julio 2013**

*Ilustraciones Maria Calvet*

Natàlia Calvet
Wellness Coach

# 10 CONSEJOS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA Y PODER VIVIR LA VIDA QUE DESEAS

*¿Te puedes imaginar llegar al final del día* ***contenta, descansada****, habiendo* ***hecho todo lo que tenías pendiente*** *por hacer y hasta haber tenido* ***tiempo para dedicarte a ti misma****?*

*Este es el objetivo de estos 10 consejos para tener más energía. Se trata de 10 consejos* ***simples*** *para* ***mejorar tu salud*** *que harán que tus niveles de energía aumenten considerablemente para que así puedas* ***vivir la vida que quieres vivir****.*

## 1- FRUTA Y VERDURA: MÍNIMO 5 AL DÍA!!!

Cuenta las raciones de fruta y verdura que consumes cada día. ¿Llegas a las **5 (3 de fruta y 2 de verdura**) que recomiendan todas las asociaciones científicas? **Prueba a conseguirlo** unos cuantos días seguidos.

¿Cómo? Incorpora la fruta en el **desayuno**, a **media mañana** y en la **merienda**. También es ideal como **postre** y hasta la puedes añadir cuando te prepares una buena **ensalada**. Ya verás que rica! En la comida y la cena haz que la **mitad** de lo que comes sea **verdura o ensalada**.

¿Cómo te sientes? Verás que tu **cuerpo** se siente **mejor** y tu **mente feliz** de saber que estás comiendo saludablemente. Al ir incorporando más fruta y verdura en tu vida, habrá **menos lugar** para la comida poco recomendable como bollería, snacks… Ya los puedes dejar de comprar!

Haz también que **toda tu familia** se pase al verde (y a los mil colores) de la fruta y la verdura. Todos lo agradeceréis.

¿Y qué pasa si no te gusta la fruta y la verdura? Existe una **inmensa variedad** de fruta y verdura, encuentra la que más te guste y ves probando **nuevas experiencias**. A lo mejor al principio te supone un poco de esfuerzo pero verás que cada vez la **disfrutas** más.

## 2- COME DESPACIO

¿Has **cronometrado** alguna vez cuando tardas en comer? Pruébalo, te sorprenderás! En este mundo de **prisas y ritmo frenético**, comemos realmente **demasiado rápido** y sin apenas prestar atención a lo que estamos haciendo. También tenemos la constumbre de comer mientras hacemos otras cosas... Mirar la televisión, leer, trabajar!

Resérvate entre **20 minutos y media hora para comer y cenar**, y al menos **15 minutos para desayunar**. Hazlo **despacio y consciéntemente**, dejando el cubierto entre bocado y bocado, saboreando la comida y disfrutando de comer por comer. Ya verás qué diferencia. Notarás también que **no necesitas comer tanto** y que tus digestiones son mucho más ligeras.

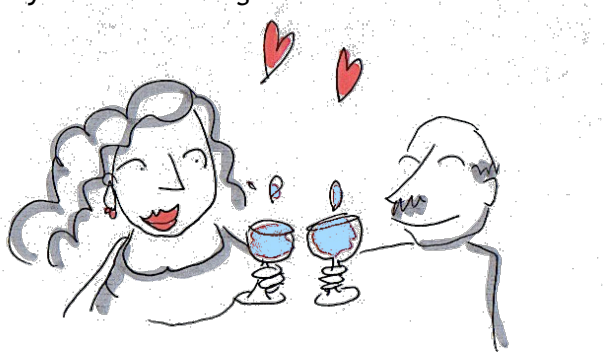
## 3- NO OLVIDES HIDRATARTE

El agua es **esencial** para la vida! Bebe al menos **8 vasos de agua cada día**. Verás lo bien que te sienta. Acostúmbrate a llevar una botella grande de agua **al trabajo** y bebe de manera regular.

Beve un vaso de agua nada más **levantarte**, uno **antes de cada comida**, un par a **media mañana** y a **media tarde**.

**Evita** tomar **bebidas cafeínadas** en exceso y **elimina** totalmente los **refrescos con azúcar** de tu dieta, que no nos aportan nada nutricionalmente hablando.

En cuanto al **alcohol**, cuánto **menos, mejor**, en línea con lo que dice la OMS al respeto: *"el alcohol es teratogénico, neurotóxico, adictivo, inmunosupresor, perjudicial para el sistema cardiovascular, carcinogénico y aumenta el riesgo de muerte"*[1].



*1- Peter Anderson, Lars Møller and Gauden Galea. Alcohol in the European Union. Consumption, harm and policy approaches.* © World Health Organization 2012

# 4- LAS MIL Y UNA OPORTUNIDADES PARA MOVERTE

Tómate **el ejercicio físico** realmente en serio, no vale decir que no tienes tiempo. Primero mira qué dice la **OMS** de sus **beneficios**:

*"En general, una sólida evidencia demuestra que, en comparación con los hombres y mujeres adultos menos activos, las personas más activas:*

- *presentan **menores tasas de mortalidad** por todas las causas, **cardiopatía coronaria**, **hipertensión**, **accidentes cerebrovasculares**, **diabetes de tipo 2**, **síndrome metabólico**, **cáncer de colon y mama**, **y depresión**;*
- *probablemente tienen un **menor riesgo de fractura de cadera o columna**;*
- *presentan un **mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular**, y*
- *mantienen más fácilmente el **peso**, y tienen una **mejor masa y composición corporal**."* (1)

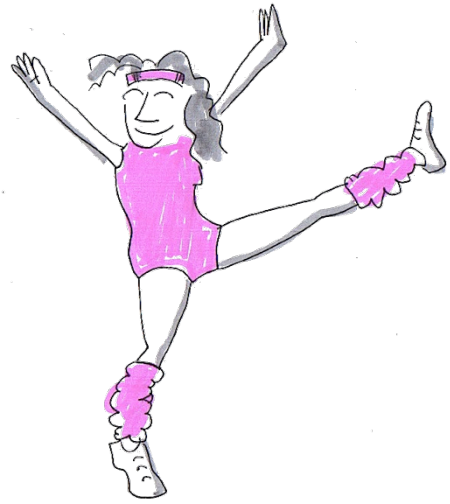
¿Cuánto ejercicio debemos hacer? Según la **ACSM** (Amercian College of Sports Medicine):

***CARDIORESPIRATORIO***: **30 minutos** de actividad **moderada 5 días a la semana** o **20 minutos** de actividad física **intensa 3 días a la semana**. También vale 1 sesión contínua y sesiones cortas de 10 minutos hasta sumar los **150 minutos a la semana.**

***RESISTENCIA:*** entrenar los principales grupos musculares **2, 3 días a la semana**.

***FLEXIBILIDAD:*** Realizar estiramientos **2 o 3 días a la semana**. (2)

¿Cómo puedes tú que **no tienes tiempo**, conseguir hacer ejercicio? Por un lado, tómatelo como una **prioridad**, no es un capricho. Luego, **incorpóralo en tu vida diaria**. Sé **creativa**... Coge la bicicleta con tus hijos, queda con las amigas para ir a andar por la montaña, camina para ir al trabajo, haz pesas mientras miras la televisión, organízate con una amiga para cuidar de los niños mientras la otra va al gimnasio, pon música y a bailar, acompaña a los niños al colegio en bicicleta o andando, apúntate a clases de salsa con tu pareja, en tus pausas en el trabajo, haz estiramientos... Ya verás que con un poco de **imaginación** encontrarás **1.001 maneras.**



¿Y qué pasa si no te gusta hacer ejercicio? Es una cuestión de **adquirir el hábito**... Empieza y ya no lo podrás dejar, te sentará fenomenal tanto física como mentalmente. Además si queremos que nuestros hijos sean personas sanas y saludables, lo mejor que podemos hacer es **predicar con el ejemplo**.

1- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/
2- http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise

# 5- DORMIR ES MUY IMPORTANTE

Al igual que pasa con el ejercicio, no le damos a dormir, la **importancia y prioridad** que se merece. Cómo duermes influencia en gran manera tu **energía**, pero también tu nivel de **stress**, tu **humor**, las ganas de hacer **ejercicio** y hasta lo que **comes**!

Te recomiendo que también hagas del dormir una **prioridad** y que duermas las **7, 8 horas** cada noche que recomiendan los expertos.

Sé **regular** en tus **horarios** de sueño, ves a dormir y levántate a la misma hora cada día, esto te ayudará a quedarte dormida fácilmente, levantarte refrescada y tener energía durante todo el día.

Intenta, también, irte a dormir **temprano** y apagar la televisión, el móvil, ordanador, tablets etc **una hora antes de acostarte**.

Ya en la cama, piensa en las **3 cosas** que más te han gustado de tu día y **visualiza** lo fantásticamente bien que te irá el día mañana. Comprobarás por ti misma la fuerza de los pensamientos!

Si te cuesta domirte pensando en las cosas que tienes pendientes por hacer, déjate una **libreta** y un **boli** en la mesilla de noche y apúntatelo para no olvidarte al día siguiente.

## 6-DESCONECTA; MINI BREAKS PARA SER MÁS EFICIENTES

Como explican los autores Jim Loehr y Tony Schwartz, no estamos hechos para operar de **manera seguida, sin parar**, durante largos periodos de tiempo. Haciéndolo así, minvamos nuestra **eficiencia y productividad**. Más bien lo que tenemos que hacer para conseguir **máxima eficiencia** es operar en "pulsos"; **gastando energía y reponeniéndola**.

En el trabajo, haz una **pausa cada 90-120 minutos**. Durante esta pausa, aprovecha para hacer respiraciones, comer un poco de fruta, beber agua, andar, realizar algun ejercicio de relajación...

Estos pequeños descansos durante el día harán que tengas **menos stress**, mejorará tu **humor** y te hará ser más **productiva y creativa**.

## 7- SIMPLIFICA TU VIDA

A veces vamos tan **rápido** y en piloto automático que no nos tomamos el **tiempo suficiente** para pensar como poríamos hacer que nuestra vida fuera **más fácil y placentera.**

Te propongo que hagas este ejercicio. Resérvate 30 minutos para realizarlo, sólo necesitas, papel, bolígrafo e inspiración. Siéntate tranquila y haz una **lista** de las cosas de tu día a día que te **roban más energía**, que te suponen un stress y que **no te gusta hacer**. Ahora piensa maneras de poderlas hacer de **manera distinta**. Ahora haz los pasos necesarios para convertirlo en **realidad**.

Por ejemplo, si en tu lista aparece ir a comprar, puedes pasarte a la **compra on-line** y/o buscar establecimientos que hagan reparto a domicilio. Si en tu lista aparece llevar a los niños por la mañana al colegio, a lo mejor puedes repartirlo con tu **marido** u organizarte con alguna **vecina** para hacerlo. Si en tu lista aparece pensar y hacer la cena cada día, a lo mejor podéis crear una **planificación** todos juntos y si los niños son ya mayores, que cada día haga la cena un **miembro de la familia** (o por equipos). Si en tu lista aparece el tráfico en tu trayecto hacia el trabajo, a lo mejor puedes pasarte al transporte público, o hacer una parte en **bicicleta** y la otra en transporte público, o a lo mejor dependiendo de tu trabajo, puedes hablar con tus superiores y **negociar un horario** que evite los atascos o trabajar algunos días **desde casa**... Imaginación al poder.

## 8- DISFRUTA CADA DÍA

¿Qué te hace **reir**? ¿Qué te **encanta** hacer? ¿Qué te hace **disfrutar**? Es muy importante dedicar **un rato cada día** a hacer cosas que nos gusten. No lo tomes como un gesto egoísta por tu parte. Cuando nosotras estamos contentas y satisfechas, la gente de **nuestro alrededor** también se **beneficia** y mucho! Como siempre, la **creatividad** nos ayudará a poder añadir a nuestro día a día actividades que nos gustan, ya sean sola o acompañada.

Por otro lado, te invito a que practiques el **"mindfulness"**, término inglés que se refiere al **estar presente en el aquí y el ahora**, evitando pensar en las cosas que tenemos que hacer o en cosas que nos han pasado. Todas sabemos que las mujeres somos muy buenas en el **"multitasking"**, somos capaces de hacer muchas cosas a la vez, pero eso no significa que lo tengamos que hacer permanentemente!

En el trabajo, **céntrate y disfruta** de lo que estás haciendo, no intentes hacer 3.000 cosas a la vez. En casa, **juega tranquilamente** un rato con tu hijo, sin mirar el móvil o levantarte a poner alguna cosa en su sitio. Cuando salgas a caminar o hagas ejercicio, **disfruta del momento** y de tus **sensaciones**.

Si haces frecuentemente cosas que te gustan y haces las cosas de manera más **consciente y disfrutándolas**, verás que disminuye mucho tu **stress mental** y que te sentirás **mejor y con más energía**.

## 9- SIEMPRE POSITIVA

Tú eres la única responsable de **cómo reaccionas** a todo aquello que te pasa, (también de hacer que **te pase aquello que deseas**, pero esto ya lo veremos en el último consejo). Es muy fácil encontrar motivos para estar preocupadas, tristes, enfadadas... Pero ¿es esto lo que quieres? Esfuérzate en **encontrar las cosas buenas de la vida**, que las hay a montones!!!

Cuando empiezes a experimentar sentimientos de preocupación, tristeza, angustia, enfado etc, párate 2 minutos y **reflexiona**. ¿Qué hace que esté **sintiendo** esto? ¿Qué **gano** sintiéndome así? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? ¿Puedo **influir** en la siutación de **manera positiva**? ¿No puedo influir en la situación pero me lo puedo **tomar de manera distinta**?

Recuerda también lo bueno que es **reir**. Déjate ir y no te cortes, ríe **todo lo que puedas y más**, tómate la vida con un poco **más de humor** y compárte tus risas con todas las **personas que quieres**.

# 10- TEN MUY CLARO LO QUE QUIERES

¿Sabes realmente **lo que quieres** en esta vida? ¿Tienes una **visión** de tu **yo ideal**? ¿Tienes claro tu **propósito** y tus **valores**?

Te invito a que te tomes un tiempo para **descubrirlo y plasmarlo** (por escrito, en un dibujo, imagen, múscia...).

Muchas veces actuamos de manera reactiva a los problemas, nuestro comportamiento se basa en la **reacción**; actuamos cuando tenemos el problema para **encontrar soluciones y evitar conflictos**.

Por el contrario, cuando tenemos claro que es lo que queremos, podemos actuar de **manera creativa**, o sea, haciendo que **las cosas pasen y creando** aquello que **queremos**.

Esto es sumamente importante, tanto en lo que se refiere a nuestra **salud y bienestar** como en **todos** los ámbitos de nuestra vida.

Tener claro lo que queremos y actuar en consecuencia es una **fuente de energía** muy potente, y nos da la **motivación** para ir hacia donde queremos ir.

Natàlia Calvet
Wellness Coach

*Si estás preparada para llevar una vida **más saludable, más feliz y llena de energía**, pero crees que te será difícil hacerlo tu sola, estaré encantada de ayudarte!*

*Como tu **wellness coach,** yo te ayudaré a llegar a tu máximo de salud y bienestar.*

*Crearemos juntas **tu visión** de tu ideal de bienestar y salud y te ayudaré a que te **marques y consigas tus propios objetivos**.*

*En tres meses puedes esperar haber conseguido más del **70% de tus objetivos trimestrales**, haber aprendido muchas cosas sobre ti misma y sobre tu bienestar y salud, haber aumentado tu confianza y estar **preparada y con energía** para seguir **aprendiendo** y **adquiriendo** nuevos **hábitos positivos** en esta y/o otras áreas, con mi ayuda o por tu cuenta.*

**Reserva aquí una conversación inicial gratuita**

*Visita mi web* **www.nataliacalvet.com**

*Escríbeme un e-mail* **info@nataliacalvet.com**

*Contáctame en facebook* **facebook.com/NataliaCalvetWellnessCoach**

***Hablaremos, por teléfono, skype o cara a cara si vives cerca de Barcelona, de cómo funciona el proceso de wellness coaching y si es adecuado para ti y ahora.***

***Resolveremos todas tus dudas y preguntas y nos prepararemos para empezar y conseguir que vivas una vida más saludable, feliz y llena de energía!***