



powered by

navigate°

MENOS EXIGENCIAS PARA UNA MEJOR SALUD

Reduzca su lista de tareas pendientes

¿Alguna vez siente que no importa cuánto se esfuerce en reducir su lista de tareas pendientes, cada vez se hace más larga? Tan pronto como elimine una tarea de la lista, aparecerán dos más en su lugar. La mayoría de nosotros nos sentimos abrumados de vez en cuando, pero si su lista de cosas por hacer regularmente le provoca ansiedad, es posible que sea el momento de hacer algunos ajustes.

Reduzca su lista de tareas pendientes con estas estrategias:

Priorizar

Considere agregar una jerarquía de prioridad a sus tareas, como "A B C" o "1 2 3" para indicar qué elementos son más importantes. Esto mantendrá su atención enfocada donde más se necesita.

Combinar

Utilice su tiempo de manera más eficiente mediante la agrupación de actividades similares. Esto reduce la cantidad de tiempo perdido entre una tarea y la otra.

Separar

Divida las tareas más grandes en más pequeñas para hacerlas más manejables. Si algunos de los elementos de su lista de tareas pendientes le parecen desalentadores, puede ser útil separarlos en partes más pequeñas.

Eliminar

Evalúe los elementos de su lista de tareas pendientes y determine si alguno de ellos puede eliminarse por completo. Para determinar esto, hágase la siguiente pregunta: ¿Me acercará esta tarea más a mis metas, o mejorará mi vida de alguna manera? De lo contrario, sería mejor eliminarla.

Delegar

Delegue cualquier tarea que no coincida con sus habilidades a alguien que esté más capacitado para completarla. Devuelva el favor y ofrezca intercambiar tareas para ayudar a aliviar las tareas de quien lo ayude.



Hay muchas formas de reducir su lista de tareas pendientes. Algunos ajustes simples pueden liberar algo de tiempo para que pueda hacer más cosas que le generen alegría.

Consejos sencillos para despejar el desorden

El libro de Marie Kondo, La Magia del Orden, popularizó el concepto de mantener los espacios ordenados. En esencia, la filosofía de vida¹ de Kondo implica eliminar cualquier cosa en su vida que no provoque alegría.

Una de las razones por las que ordenar es tan atractivo para muchos es que los espacios desorganizados pueden distraer. Ya estamos bastante distraídos por nuestros dispositivos digitales que están siempre encendidos, y cuando nos encontramos rodeados de montones de papeles o habitaciones llenas de chucherías, esto tiene un efecto acumulativo.

Con cada vez más cosas compitiendo por nuestra atención, es importante estar conscientes de lo que nos rodea. Algunos expertos creen que los espacios de trabajo abarrotados producen mentes abarrotadas. Un estudio² específico determinó que los espacios ordenados pueden fomentar elecciones más saludables.

Aquí encontrará algunos consejos sencillos para ayudarlo a despejar el desorden:

Cree una rutina de limpieza nocturna

Ordene sus espacios al final de cada día. De esta forma, puede retomar sus proyectos con una perspectiva clara. Solo recuerde lo siguiente: Poner en orden no significa necesariamente limpiar completamente su espacio de trabajo. Si dejar sin guardar algunos suministros o recursos lo ayuda a volver a conectarse con su flujo creativo, entonces siga haciendo lo que funciona para usted.

Contrate algo de ayuda

Si reducir u organizar sus pertenencias resulta ser más difícil de lo que imaginaba, podría valer la pena contratar a un asesor. Estos expertos pueden ayudarlo a desarrollar criterios para lo que debe conservar o eliminar, y poner orden en el caos.

Tenga en cuenta sus preferencias

Preste atención a cómo se siente en espacios desordenados o despejados y respete sus preferencias. Después de todo, no a todo el mundo le convence la idea de mantener los espacios ordenados. Es posible que el planteo del autor Lawrence Peter³ tenga alguna relevancia: “Si un escritorio desordenado es signo de una mente desordenada, entonces... ¿qué señala un escritorio vacío?”.



1. <https://www.newyorker.com/books/page-turner/the-origin-story-of-marie-kondos-decluttering-empire>

2. <http://differentialclub.wdfiles.com/local--files/meetings/Vohs%202013%20Order%20produces%20Healthy%20generous%20conventional%20choices%20Psychological%20Science.pdf>

3. <http://quotingeinstein.blogspot.com/>



powered by

navigate°



Cuando los esfuerzos para bajar de peso se detienen

La pérdida de peso puede ser un gran desafío y nunca parece suceder tan rápido como la mayoría de nosotros quisiera. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), casi la mitad⁴ de la población de los Estados Unidos intenta perder peso en algún momento.

La mayoría de los expertos está de acuerdo en que una tasa saludable⁵ de pérdida de peso es de una a dos libras por semana. El problema es que, alrededor de los seis meses, las mesetas en la pérdida de peso son comunes. Cuando no vemos resultados positivos a pesar de hacer un gran esfuerzo, puede ser desmotivador. Los contratiempos a menudo conducen a sentimientos de frustración, y la falta de progreso puede llevarnos a repetir comportamientos antiguos y familiares que no están alineados con nuestras metas.

Comprender cómo funciona la pérdida de peso puede ayudarlo a replantear sus objetivos y expectativas, para realizar ajustes previos a su enfoque en puntos clave del recorrido.

Cuando sus esfuerzos para bajar de peso se detengan, concéntrese en estas áreas para continuar avanzando hacia sus metas.

Ejercicio

La recomendación general de actividad física es de aproximadamente 150 minutos de actividad física moderada a enérgica cada semana. Sin embargo, si está en etapa de mantenimiento, la investigación⁶ ha demostrado que deberá aumentar el tiempo de actividad hasta al menos 300 minutos cada semana.

Nutrición

Consumir una dieta rica en nutrientes con alto contenido de fibra puede ayudar a garantizar que satisfaga sus necesidades nutricionales sin sentir hambre entre comidas. Si está trabajando para perder peso, elija alimentos mínimamente procesados que sean bajos en azúcar y controle su consumo de alcohol.

Sueño

Los estudios⁷ han relacionado el sueño insuficiente (menos de 7 horas diarias) con el aumento de peso. Se cree que la falta de sueño influye en los antojos de alimentos que pueden llevar a un consumo excesivo de calorías a lo largo del día. Dormir lo suficiente y bien es clave si la pérdida de peso es uno de sus objetivos.

Compromiso

Mantenerse comprometido con sus objetivos es fundamental para alcanzarlos. Si bien sabemos mucho sobre los cambios fisiológicos que ocurren con la pérdida de peso, a veces pueden ser misteriosos e impredecibles. No se castigue cuando experimente reveses y manténgase conectado con los motivos detrás de sus objetivos.



Tener expectativas realistas es esencial cuando se trata de cualquier objetivo, y la pérdida de peso no es una excepción.

4. https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html

5. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db313.htm>

6. <https://mccc.edu/pdf/dan103/1%20Diet%20and%20exercise%20for%20weight%20loss.pdf>

7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5714285/>



powered by

navigate°

RECETA

Sushi de banana con mantequilla de maní y cacao

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de pistachos sin cáscara
- 1/4 de taza de mantequilla de maní
- 4 bananas
- 1/4 de taza de nibs de cacao

INSTRUCCIONES

1. Pique aproximadamente 1/4 de taza de pistachos.
2. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en una capa delgada sobre cada banana.
3. Espolvoree uniformemente 1 cucharada de los pistachos picados + 1 cucharada de nibs de cacao por encima de la capa de mantequilla de maní.
4. Con un cuchillo afilado, corte el plátano en rodajas tipo “sushi”.



Tiempo Total:

15 minutos

Porciones: 4



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías <i>kcal</i>	244
Carbohidratos <i>g</i>	36
Grasa <i>g</i>	12
Proteína <i>g</i>	6
Sodio <i>mg</i>	85
Azúcar <i>g</i>	17

Fuente:

<https://prepdish.com/recipes/banana-sushi/?fbclid=IwAR0HwnK08jmJSWh7yvJKSouRDs1Xav5w67CRLwpfBzF4PfzNIJpr2z0X3IY>