

Un año más saludable

ESTABLEZCA METAS S.M.A.R.T

Este es Su Año

¿Puede sentirlo? ¡Es el año en que usted va a tomar una decisión—perder peso, tener mejor equilibrio entre su trabajo y su vida privada, alcanzar un objetivo financiero. ¡Sea lo que sea, usted lo puede lograr! La clave es abrir camino hacia el éxito con las metas de S.M.A.R.T. y otras técnicas que le ayudarán a motivarse cuando empiece a desanimarse.

sección

01

Su actividad para Enero: establece Metas S.M.A.R.T.

Establezca sus propios objetivos S.M.A.R.T. objetivos con una hoja de trabajo guiada repleta de útiles consejos e instrucciones. Este es su año, así que empiece bien.

¿Cuáles son las Metas de S.M.A.R.T.?

Son su camino para llegar al éxito. S.M.A.R.T. es una sigla del inglés que se ha formado para definir las metas como “específicas, medibles, orientadas hacia la acción, realísticas y oportunas”, las cuales ayudan a definir adonde quiere ir y como llegar allí. Use la actividad de este mes para aprender más y establecer sus propias metas de S.M.A.R.T.



Otras Maneras de Mantener la Calma y Lograr su Objetivo

Responsabilidad - Compañeros

Descripción de algo útil. El apoyo facilita el viaje. Pida a un par de amigos de confianza para que lo hagan responsable, o únase a un grupo con la esperanza de hacer un cambio similar o lograr el mismo objetivo.

Festeje sus éxitos

Usted va a lograr hitos importantes en el camino hacia su meta final. ¡Disfrútelos! No importa si se pone a bailar de contento sobre el escritorio o apenas se toma unos minutos para sentirse bien—lo importante es no tener miedo de celebrar.

Aprenda las cosas que dan buenos resultados (y también las que no)

Siga comiendo lo que le gusta, haciendo sus ejercicios preferidos, busque las horas para hacer sus ejercicios que son mejores para usted y su familia—y entonces haga un plan de acuerdo a eso.

Recuerde que cada día de su vida es una oportunidad para comenzar de nuevo

No deje que un paso en falso bote todo a perder. Si come una comida grasosa, falta a uno de sus ejercicios o asimismo pierde el enfoque en sus metas, perdónese a sí mismo y siga adelante.

Siga Hábitos Saludables y Usted Tendrá Buena Salud

El decidirse a hacer más ejercicios puede parecer desalentador, pero no es necesario levantar pesas durante dos horas todos los días para adelgazar y sentirse en buena forma. He aquí unos sencillos consejos y trucos, junto con algunos ajustes en su rutina diaria, aumentará su nivel de actividad durante todo el día:

Consejo #1:

Encuentre un Gimnasio Cerca de su Casa.

También existen varias opciones de ejercicios para hacer en la casa si sus obligaciones no le permiten tiempo para ir al gimnasio, pero si eso no es un problema, le recomendamos encontrar uno cerca donde usted pueda sentirse a gusto. El salir de la casa ayuda a concentrarse en los ejercicios y si usted recién empieza, casi todos los gimnasios tienen entrenadores personales que lo ayudarán a crear el mejor programa de ejercicios y hacer un plan de nutrición especialmente para usted. ¡Es muy fácil empezar, basta pedirle a Google “gimnasio cerca de mi casa” y lo encontrará!

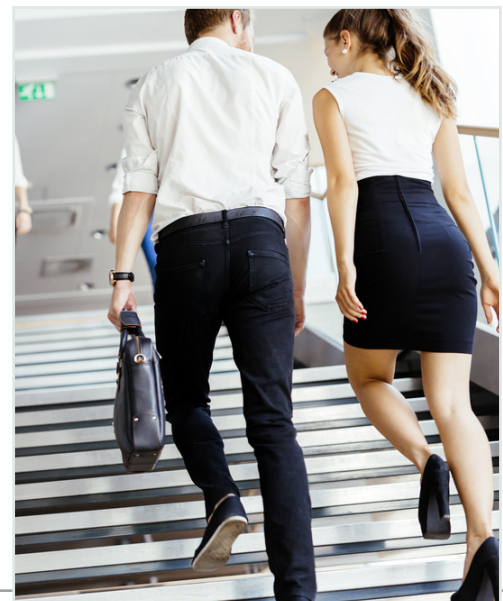


Consejo #2:

Trate de Mantenerse Más Activo Durante el Día.

Por lo general muchos de los trabajos diarios son sedentarios. Si usted no abre los ojos, es muy fácil quedarse sentado todo el día — o sea durante el viaje a su oficina, mientras está trabajando en la computadora, en la hora de la comida. He aquí algunas pequeñas cosas que puede hacer para aumentar su nivel de actividad cuando no tiene tiempo para hacer ejercicios:

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Deje su coche al final del estacionamiento y así tendrá que caminar. ¡Si puede, vaya a trabajar en bicicleta!
- Por la noche, haga ejercicios de peso usando su cuerpo, como por ejemplo flexiones, abdominales y saltos de tijera durante los comerciales de la tele.



Opciones Inteligentes + Pequeños Cambios = Buenos Resultados

Desviarse de una dieta no siempre se trata de comer comidas rápidas a la hora de la cena, ni tomar un segundo postre o un donut de vez en cuando. Los pequeños cambios que usted haga durante el día — o sea las botanas que tome en la oficina o si compra un café de \$5.00 — todo cuenta para obtener buenos resultados. Use eso para su beneficio y haga cambios graduales para mejorar su dieta.

Consuma Esto

Granos integrales (pan integral, etc)

Agua o te amargo

Carnes magras (pechuca de pollo, pavo, etc.) y pescado

Bacon canadiense

Leche parcialmente o totalmente desnatada, queso y yogurt

Evite Eso

Harina enriquecida (pan blanco, dulces)

Sodas o jugo con azúcar

Hot dogs, costillas, carne de res con mucha grasa

Bacon

Leche integral, quesos y helado

Receta para Enero

Guisado de Cerdo con Sidra

Sidra de manzana (o jugo de manzana) y una manzana le da a este guisado de invierno un delicioso toque de dulzura y es muy fácil de preparar.

Tiempo total de cocción y preparación: 360 minutos

Porciones: 8 (cerca de 1-1/4 tazas)

INGREDIENTS

2 libras de asado de hombro de cerdo cortado en cubitos de 1 pulgada

3 papas medianas, cortadas en cubitos

1 zanahoria medianas, cortadas en pedazos de 1/2 pulgada

2 cebollas medianas, rebanadas

1 manzana mediana sin la semilla del centro y luego picada taza de apio picado

3 cucharadas de tapioca de cocción rápida

2 tazas de Sidra o jugo de manzana

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de sal de alcaravea (caraway salt)

1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Hojas de apio (esto es opcional)

INSTRUCCIONES

Poner el cerdo, las papas, las zanahorias, las cebollas, la manzana, el apio y la tapioca todo junto en una olla de cocción lenta de 3-1/2 a 5-1/2-cuartos de capacidad. Agregar la Sidra o jugo de manzana, sal, semillas de alcaravea (caraway) y pimienta. Cubrir y cocer lentamente a baja temperatura, de 10 a 12 horas o de 5 a 6 horas si se usa temperatura alta. Se puede adornar cada porción individual con hojas de apio a gusto.



NUTRICIÓN

272 calorías

7 g grasa

73 mg colesterol

405 mg sodio

27 g carbohidratos

3 g fibra

24 g proteína

SUEÑE

PLANEEE EN GRANDE.

Cambie su dieta y cambie su vida:

Consuma Esto

Granos integrales (pan integral, etc)

Agua o té amargo

Carnes magras (pechuga de pollo, pavo, etc.) y pescado

Bacon canadiense

Leche parcialmente o totalmente desnatada, queso y yogurt

Evite Eso

Harina enriquecida (pan blanco, dulces)

Sodas o jugo con azúcar

Hot dogs, costillas, carne de res con mucha grasa

Bacon

Leche integral, quesos y helado

¡Consejo Especial: En cada comida llene la mitad de su plato con frutas y vegetales saludables!

SU ACTIVIDAD PARA ENERO

Establecer Metas S.M.A.R.T.

Es más probable que usted logre su objetivo cuando establece metas S.M.A.R.T., las cuales son específicas, medibles, orientadas hacia la acción, realísticas y oportunas.



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

navigate^o

Wellbeing Solutions

METAS SMART

Fije metas S.M.A.R.T. y registre su progreso

Todos los años se nos alienta a fijar metas personales, pero cómo establecer metas adecuadas es un tema del que rara vez se habla. Las metas adecuadas son específicas, cuantificables y alcanzables. Por este motivo, muchos expertos en mejora del estilo de vida recomiendan seguir las pautas S.M.A.R.T.:

Specific (Específica)

¿Qué resultado final desea obtener?
¿Pérdida de peso? ¿Mayor cantidad de horas de sueño? ¿Mejora de la seguridad financiera? ¿Más tiempo con la familia?

Measurable (Cuantificable)

¿Cómo se dará cuenta de que logró su meta?
¿Cuántas libras desea perder? ¿Cuántas horas de sueño desea tener todas las noches?

Achievable (Alcanzable)

Específicamente, ¿qué hará (paso por paso) para alcanzar su meta?

¿Cuáles son sus estrategias para superar obstáculos y barreras?

Ejemplo 1) "Haré ejercicio físico y dieta cinco días a la semana hasta alcanzar mi meta de pérdida de peso" en combinación con un plan de ejercicios.

Ejemplo 2) "Planearé pasar todos los martes por la tarde con mi familia" con una lista de actividades simples y posibles: noche de juegos en casa, salidas a comer, diversión en un parque, etc.

Realistic (Realista)

No se desanime al intentar realizar demasiadas actividades demasiado rápido. El progreso constante y factible le permitirá tener mayor éxito que detenerse y volver a comenzar con frecuencia.

Timely (Oportuna)

Siempre es más fácil empezar el próximo lunes. Sepa cuándo quiere comenzar a trabajar hacia el logro de su meta y cuándo quiere alcanzarla, y utilice esas fechas como motivación para seguir adelante.

El uso de las metas S.M.A.R.T. lo animará a seguir adelante. Cuando tiene un plan y sabe de qué manera sus acciones afectan su progreso, se siente más motivado a hacer todo tipo de cosas: ejercitarse (incluso si no tiene ganas de hacerlo), rechazar un postre poco saludable o hacer todo lo necesario para continuar mejorando.

No olvide celebrar los pequeños logros en el camino hacia su meta final. Permítase sentirse bien; si se mantiene encaminado, dedique tiempo a disfrutar de su éxito.

SU META SMART

Complete la siguiente información para su registro personal:

Su meta:

Cómo medirá el éxito:

¿Qué acciones llevará a cabo para alcanzarla y cómo superará los obstáculos?

¿Por qué esta meta es importante para usted?

¿Cuándo comenzará y cuándo espera alcanzar su meta?

Inicio:

Fin:

Su progreso: Semana 1

Su progreso: Semana 2

Su progreso: Semana 3

Su progreso: Semana 4

Su progreso: Semana 5

SU META SMART

Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

¿Se propuso una meta? SÍ NO

¿En qué fecha comenzó a trabajar hacia el logro de su meta?

¿Cuándo espera alcanzar su meta?

¿Está satisfecho con el resultado o con su progreso hacia el éxito? SÍ NO