

THE RISE

Enero/
Febrero
2012

Una nueva perspectiva de las Resoluciones de Año Nuevo

En Este Número:

Haciendo Tiempo para el Ejercicio

Página 2



Beneficios de Tomar Agua

Página 3



¿Qué Hay de Malo con la Soda Dieta?

Página 3



Receta del Mes: Sopa de Macarrones de Queso con Brócoli

Página 4



¡Ya llegó el Año Nuevo! Una época de cambios y nuevas resoluciones. Un gran porcentaje de americanos tienen una meta común durante esta época del año: la pérdida de peso. Todos queremos hacer más ejercicio, comer menos y bajar 50 libras, y lograrlo todo en el próximo mes.

Si bien es importante tener un peso saludable, es más importante establecer objetivos realistas de su peso y vivir un estilo de vida saludable. No es realista arrancar de la raíz cada hábito que tiene para bajar demasiado peso en pocas semanas. El cambio toma tiempo, y poco a poco produce la pérdida de peso si se hace de manera saludable. Una a dos libras por semana es la cantidad máxima de pérdida de peso que se considera saludable. Perder más que esto, significa que está perdiendo agua o músculo o pueda que cause shock al cuerpo forzándolo a volverse en "modo de

hambre" que resulta que su cuerpo retenga más cantidad de lo que debe.

El cambio lleva tiempo, es importante seguir con sus resoluciones de año nuevo para algo más que el mes de enero. Hay una alta tasa de abandono de las resoluciones, la clave para que no le pase a usted es de hacer metas realistas que puede continuar alcanzando durante todo el año. Encontrará grandes beneficios al vivir de una manera saludable incluso hasta llegar a un mejor peso. ■



Haciendo Tiempo para el Ejercicio



Encontrar tiempo para hacer ejercicio es una batalla para muchos. Sólo hay tanto tiempo en el día para hacerlo todo. El día consta de varias tareas tales como la limpieza, lavandería, trabajo, tiempo con la familia, y si puede, tiempo con los amigos. Junto con todo lo que necesita hacer, también tiene que encontrar tiempo para dormir. Pareciera como que no hay tiempo para hacer ejercicio. Afortunadamente, con todas las cosas en nuestras listas de tareas pendientes, si hay tiempo para hacer ejercicio solo tiene que decidir cuándo y cómo hacerlo.

Algunas formas sencillas para renovar sus actividades diarias, o para encontrar tiempo adicional son:

Levantarse temprano. Entrélese a levantarse 30 minutos antes de lo habitual. Por lo general, si hace algo con éxito durante 28 días es más probable que se convierta habitual. Fije esa meta llegue a 28-30 días y no querrá retroceder. En aquellos días y no quiero volver. Salga a caminar, súbase a la maquina caminadora, o vaya a dar un paseo en bicicleta. Si la mañana no es el mejor tiempo para usted, trate de hacer ejercicio más tarde durante el día. Recuerde que es más difícil seguir una rutina al final del día que a primera hora de la mañana.

Haga que las tareas del hogar cuentan para algo. Trapee el piso, limpie el piso del baño, o pase la aspiradora a un ritmo lo suficientemente rápido como para obtener ese bombeo del corazón. Salga al aire libre para rastrillar las hojas, cortar el césped, limpiar la entrada de su casa. Aquellas son buenas maneras de quemar algunas calorías extra y al mismo tiempo cumplir con los quehaceres de la casa. Revise periódicamente su ritmo cardíaco al colocar las puntas del dedo índice y el segundo dedo en la parte inferior del cuello, a ambos lados de la tráquea, presione suavemente hasta que sienta la sangre palpitando bajo sus dedos, usando un reloj con segundero o un reloj que muestra la segunda, cuente cuántos latidos siente por 10 segundos y multiplíquelo por 6 para obtener su ritmo cardíaco actual.

Manténgase activo mientras disfrute de la televisión. Mientras que vea sus programas favoritos levántese del sofá y haga algo activo. Utilice pesas, haga planchas durante los comerciales, pásese en la bicicleta estacionaria, o suba maquina caminadora y disfrute de sus programas al mismo tiempo para mantenerse activo.

Involucre a su familia y amigos. Salga a caminar antes o después de la cena, haga deportes, ande en bicicleta, vaya a excursiones al zoológico, al parque o salgan a caminar juntos, encuentre actividades para todas las edades exploren lo que pueden hacer juntos.

Consiga que su perro vaya con usted a todos lados. Salga a caminar con su perro, ellos hacen grandes socios, brindan protección, y son motivadores buenos para conseguir que salga

Únase a un club, grupo o equipo. Un grupo, puede ser una gran motivación y puede animarlo a seguir adelante. Registrarse para un equipo es una gran manera de comprometerse a ir. El sentirse responsable al formar parte de un equipo pueda ayudarle a salir y

moverse. Establecer metas, y hacer planes para lograr algo con el grupo o con amigos le ayudará a cumplir. Tener alguien con quien tenga que reportarse, o que está contando con usted le ayudará no encontrar excusas para no hacer algo. Así que busque a un compañero, haga algunos objetivos, planee eventos o actividades juntos para que siga adelante.

Inscríbase en un gimnasio o club de fitness. Para algunos el costo de unirse a un gimnasio es un gran incentivo para ir. Encuentre clases para participar y forme nuevas amistades a través de actividades que le interesen.

Busque oportunidades durante su día para moverse. Al salir al centro comercial o supermercado, estacionese más lejos de la tienda para caminar un poco más. Si tiene tiempo, traiga sus zapatos para caminar con usted, pase por el parque en su camino a casa y dese algunas vueltas mientras este fuera.

Haga ejercicio en el trabajo. Encuentre más tiempo para hacer ejercicio en el trabajo. Haga tiempo durante su día para subir y bajar escaleras en su edificio. Traiga con usted pequeños aparatos de ejercicio que pueda usar durante su horario. Invite a sus compañeros de trabajo que se unan a usted.

Viaje con otros al trabajo Estacionese más lejos para caminar más distancia a pie en camino al trabajo. Mejor aún, camine o ande en bicicleta al trabajo.

Tome las escaleras siempre que pueda. Olvide el ascensor y escoja las escaleras. Durante su hora de almuerzo suba y baje escaleras. El hacerlo regularmente ayudará a aumentar su energía durante el día, a lograr más, y también a quemar calorías adicionales. Usar las escaleras por unos 20 minutos extra al día sumará unas 200 más calorías quemadas durante el día. Si lo hace 20 minutos 5 días a la semana, son unas 1.020 calorías adicionales a la semana.

Tome descansos de fitness. En vez de tomar descansos para tomar café o sentarse, camine ya que puede despertarlo mejor que una taza de café. El café puede variar en calorías, pero con crema puede tener entre 110 a 240 calorías. Dando un paseo de 20-30 minutos se queman 200 calorías. Forme un grupo en su trabajo durante la hora del almuerzo para ir a caminar. Consiga un grupo de apoyo con compañeros de trabajo para que caminen con usted todos los días durante el almuerzo y así animense entre ustedes.

Programa su actividad física. Como si tuviera una reunión, bloquee en su día un espacio para hacer actividad física para que no olvide la importancia de mantenerse activo.

Esté preparado. Si vas a viajar o trabajar un día más largo, lleve con usted algo para hacer ejercicio como una soga o cuerda, zapatos cómodos, ropa deportiva y así dése una excusa para mantenerse activo.

No existe una sola manera que funciona para todos. Encuentre lo que funciona y lo motive. Si tiene que cambiar lo que hace diario o semanalmente, hágalo con tal de que le ayude a seguir adelante. ■



Beneficios de Tomar Agua

Sabemos que el agua es buena para nosotros y que es esencial que obtengamos suficiente agua a diario pero: ¿Sabemos exactamente por qué es buena para nosotros, lo que hace para mejorar nuestra salud y cuanto necesitamos beber para recibir los beneficios?

Varios estudios han demostrado que el beber agua ayuda a mejorar ciertas condiciones de salud , contribuye a la pérdida de peso, y también nos mantiene jóvenes por más tiempo.

Beber suficiente agua se ha vinculado a la regulación del apetito, y la reducción de los antojos. Puede aumentar el metabolismo un 30%. Esto se debe a que las células en el cuerpo se hidratan y son capaces de funcionar a niveles óptimos.

Con la ventaja de la pérdida de peso también esta vinculado a ayudar al cuerpo a controlar los antojos y entender las señales de hambre. Antes de comer o merendar beba un vaso de agua y espere un tiempo y luego decida si tiene hambre. Si usted todavía tiene hambre probablemente comerá menos porque el agua llena.

El beber suficiente agua ayuda a:

- Luchar contra la fatiga
- Reducir los dolores de cabeza
- Reducir los calambres musculares
- Disminuir el riesgo de cancer
- Aumentar los niveles de energía
- Mejorar los esfuerzos durante el ejercicio
- Ayudar en la digestion
- Equilibrar el cuerpo
- Transportar nutrientes por el cuerpo

¿Qué Hay de Malo con la Soda Dieta?

Todos saben que la soda tiene calorías vacías y grandes cantidades de azúcar y por eso no es tan saludable para nosotros, pero ¿qué tal con la soda de dieta? Tiene el nombre "dieta" entonces debemos asumir que es bueno para salud, verdad? La respuesta es , No.

La soda de dieta es el mala y hasta posiblemente peor que la soda regular. La soda de dieta a menudo da la gente una falsa sensación de libertad porque es bajo en contenido de calorías o no tiene

calorías, y esto les lleva a beber más. Sólo porque bebe soda de dieta no quiere decir que puede comerse dos hamburguesas y un balde de papas fritas sin consecuencias.

La soda tiene aproximadamente seis veces más cafeína que una taza regular de café que puede hacer que se sientas ansioso y nervioso.

La soda de dieta, así como la soda regular aumenta la probabilidad de convertirse en una persona obesa. Los azúcares y los edulcorantes artificiales son horribles para nuestra salud en general, así como nuestra salud de los huesos y dental.

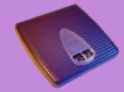
Los que beben gaseosas y refrescos de dieta son dos veces más propensos a desarrollar diabetes tipo II. Con el azúcar que se consume, puede dañar la producción de insulina, y con frecuencia puede hacer que el cuerpo produzca demasiada y cause complicaciones de salud más perjudiciales. Junto con los problemas del páncreas que puede causar, el no tomar suficiente agua y tomar demasiada soda, los riñones tienen más dificultad para filtrar la sangre.

¿Por qué bebe soda? Ya sea para la dosis de cafeína , de azúcar, o simplemente porque es dieta y no les gusta el agua, debería reducir o eliminar la cantidad de soda que consume. Comience con algo pequeño, y aumente su consumo de agua para mejorar su salud. Hay muchos beneficios de tomar agua potable, y vale la pena el cambio.

Formas de ayudarle a tomar más agua:

- Agregue las frutas frescas (limón, lima, frambuesas, fresas o incluso un pepino) al agua
- Ponga una pequeña cantidad de aroma (como Crystal Light(asegúrese de que no contengan edulcorantes artificiales) o Mio
- Consígase una botella de agua fresca que usted puede llevar con usted donde vaya
- Dése incentivos para beber agua (En un frasco ponga 25 centavos cada vez que tome medio galón de agua y use el dinero para unas vacaciones o un nuevo par de zapatos)

Si va por el "drive thru" o esta cenando y no puede beber agua, asegúrese de llevar con usted su propia botella. Si no tiene su botella, pregunte por una taza de hielo y chupe el hielo. ■



PESO SALUDABLE

El agua le ayuda a regular el apetito, reducir antojos, y aumentar su metabolismo un 30%



ENERGÍA

La causa más común de la fatiga durante el día es la deshidratación leve.



SOBREVIVIR

Los humanos pueden vivir un mes sin comida, pero solo una semana sin agua.



¿TIENE SED?

Cuando empieza a sentir sed su cuerpo ya ha perdido entre 2-5 tazas de agua.



LA INTELIGENCIA

Cuando estamos deshidratados su concentración disminuye un 13% y su memoria de corto plazo por 7%

Receta del Mes

Sopa de Macarrones de Queso con Brócoli

Ingredientes:

- 4 oz macarrones secos
- 1 ½ tazas de cebolla, picada
- 1 zanahoria grande, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharada de mantequilla ligera o aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina
- 2 ½ tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio (o caldo de verduras)
- 1 taza de leche sin grasa
- 1 pizca de nuez moscada
- ½ cucharadita de mostaza seca
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas (10 oz) de brócoli, cortado en trozos pequeños
- 1 ½ tazas de queso rallado de cheddar de 2% grasa
- 2 cucharadas de queso parmesano

Para encontrar queso más baja en grasa, buscar aquellos hechos con grasa de leche 2% o menos. Asegúrese de que el queso en cuestión no tiene más de 5-6 gramos de grasa por onza. Esto sería 40-50% menos grasa de los quesos de grasa completo.



Instrucciones:

1. Hervir la pasta en agua con sal según las instrucciones del paquete para que la pasta esté al dente. Escurrir y reservar.
2. Picar la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo con la mano o con un pequeño procesador de alimentos.
3. En una olla grande, derretir la mantequilla ligera. Añadir las verduras picadas y rehogar a fuego lento hasta que estén suaves, unos 5 minutos.
4. Agregar la harina y pimienta a la olla y revuelva hasta que esté suave. Poco a poco agregar el caldo de pollo, leche, nuez moscada y la mostaza seca, batiendo constantemente. Ponga el fuego a medio-alto hasta que hierva. Tape y cocine a fuego lento unos 10-15 minutos.
5. Agregar brócoli, queso parmesano y revolver bien. Echar sal y pimienta al gusto. Cocinar sin tapa hasta que el brócoli esté cocido, aproximadamente 5 minutos o más, a su gusto.
6. Agregar queso cheddar, mezclando bien, hasta que se derrita el queso.



“Me Gusta” nos en Facebook



“Me Gusta” nos en Facebook para recibir artículos de la salud y bienestar, historias inspiradoras de éxito de participantes y también noticias de concursos para ganar premios.

<http://www.facebook.com/Orriant>

