

# Viva Bien, Trabaje Bien

Enero de 2022

Proporcionado por el Equipo de Salud y Bienestar de IKON Group

## Cómo hacer y cumplir sus resoluciones de año nuevo

A medida que se acerca el nuevo año, es posible que se encuentre reflexionando sobre el año que termina. Esta introspección es un primer paso significativo para seleccionar una resolución de Año Nuevo que le ayude a crecer como persona. Sin embargo, el 80 % de las resoluciones de Año Nuevo fracasan a mediados de febrero debido a la falta de autodisciplina, según U.S. News and World Report. Por eso, es importante que se ponga la meta de tener éxito cuando elija un propósito.



**El acondicionamiento físico, las finanzas y la pérdida de peso suelen ser las tres resoluciones más populares para el Año Nuevo.**

Sin importar cuál sea el propósito que usted escoja, asegúrese de que sea “SMART” (es decir, que sea específico, medible, alcanzable, realista y que tenga tiempos definidos) para aumentar la probabilidad de cumplirlo. Esto es lo que significa:

- **Específico:** un objetivo específico es simple y estratégico. Es algo que puede conceptualizar fácilmente. Por ejemplo, en lugar de decir que comerá de manera más saludable, sea específico acerca de cómo puede hacerlo realmente (p. ej., comer una verdura en cada comida, desayunar todos los días o comer pescado dos veces por semana).

- **Medible:** un objetivo medible se cuantifica. Podrá ver si está progresando a medida que avanza. Por ejemplo, si desea ahorrar \$500 para su fondo de emergencia o ahorrar para el pago inicial de una vivienda, podrá hacer un seguimiento de sus ahorros y demostrar que está progresando en el camino.
- **Alcanzable:** un objetivo factible es realista y alcanzable. Si nunca ha hecho ejercicio antes, es probable que un objetivo de entrenamiento diario no sea factible o sostenible a largo plazo. Como alternativa, si ya está saliendo a caminar, comience por aumentar la duración o la frecuencia.
- **Relevante:** un objetivo relevante debe tener sentido o ser apropiado para usted. Si quiere que su meta sea importante, reflexione sobre el año pasado acerca de lo que está funcionando en su vida y lo que no. El tiempo también es importante, así que asegúrese de que este sea el momento adecuado para abordar la resolución.
- **Oportuno:** se logra un objetivo oportuno dentro de un plazo específico. Puede ajustar este período según sea necesario y establecer nuevas metas o plazos después de lograr la primera.

Recuerde que las resoluciones de Año Nuevo no tienen que estar relacionadas con la salud, así que encuentre lo que le importa para ayudarle a vivir una vida mejor en 2022.



## No deje que el invierno frustre su entrenamiento

Si le resulta difícil mantenerse al día con sus ejercicios cuando bajan las temperaturas, no está solo. A muchos estadounidenses les resulta cada vez más difícil mantener el compromiso ya que la nostalgia navideña, los días más cortos y un clima menos que ideal crean obstáculos. Ya sea que va al gimnasio o se ejercita al aire libre, existen formas simples para superar los obstáculos del invierno y mantener su plan de ejercicios.

- **Recuerde hacer calentamiento.** Si se ejercita al aire libre y la temperatura es más fría, intente realizar un calentamiento en el interior de su hogar. No solo aumentará su temperatura corporal interna antes de salir, sino que también aumentará la temperatura de sus músculos, lo que puede reducir el riesgo de lesiones.
- **Prepárese la noche anterior.** Si usted es una persona que hace ejercicio a primera hora de la mañana, prepare en la noche anterior todo lo que necesita para el día siguiente. De esta manera, todo lo que debe hacer cuando suena el despertador es levantarse, vestirse e ir al gimnasio.
- **Tenga un plan B.** Incluso las personas más dedicadas que se ejercitan pueden perder su motivación. Por eso es importante tener un plan B de ejercicios que puede realizar en casa. No tiene que ser extenso, ya que hacer algo es mejor que no hacer nada.

Mantenerse en forma durante el invierno puede ser un desafío, pero siga esforzándose y piense por qué hace ejercicio en primer lugar. Concéntrese en su motivo.

## Ejercicios de invierno



## Los beneficios para la salud que conlleva ser organizado

El nuevo año puede ser un nuevo comienzo para muchos. Como tal, enero se denomina el Mes de la organización, ya que muchas personas están ansiosas por ocuparse de la organización de sus hogares. Organizar puede hacer más por su salud de lo que se imagina. Considere los siguientes beneficios que tiene para la salud el hecho de ser organizado:

- **Aumente su energía y productividad.** Un área desordenada puede hacerlo sentir confundido o disperso. Cuando su espacio está ordenado, puede concentrarse más en actividades significativas.
- **Reduzca el estrés y la ansiedad.** Al eliminar el desorden, se sentirá más en control y capaz de manejar los desafíos que se le presenten.
- **Mejore la calidad del sueño.** Cuando se mantiene al día con la organización, puede descansar tranquilo por la noche sabiendo que todo está limpio y en su lugar.
- **Coma de manera saludable.** La organización de refrigerios y alimentos no solo reduce el desorden, sino que también puede ayudarle a tomar opciones saludables con facilidad y controlar las porciones.

Este mes es un excelente momento para organizarse y prepararse para un año sin desorden para sentirse más equilibrado.

## Sopa de fideos y pollo

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- 3 libras de trozos de pollo sin piel
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla (picada)
- 1 taza de apio (picado)
- 3 zanahorias grandes (en rodajas finas)
- 4 tazas de fideos secos
- Tomillo o salvia (opcional)

### Preparación

- 1) Descongelar el pollo antes de cocinarlo.
- 2) Colocar el pollo en una olla grande y cubrirlo completamente con agua. Tapar la olla, llevar a hervor, reducir el fuego y cocinar a fuego lento de 2 a 3 horas.
- 3) Retirar los trozos de pollo del caldo. Dejar enfriar de 10 a 15 minutos antes de separar los huesos de la carne. Dividir la carne en trozos del tamaño de un bocado.
- 4) Retirar los huesos y la grasa del caldo.
- 5) Colocar la carne de pollo, los condimentos y las verduras en el caldo.
- 6) Hervir el caldo, cubrirlo, reducir el fuego y cocinar a fuego medio durante 15 a 20 minutos aproximadamente hasta que las zanahorias estén tiernas y crujientes.
- 7) Agregar los fideos y hervir sin tapar durante aproximadamente 6 a 7 minutos, revolviendo ocasionalmente para romper los fideos.

### Información nutricional

#### (cantidades por porción)

Calorías totales	276
Grasas totales	5 g
Proteínas	32 g
Sodio	338 mg
Carbohidratos	24 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	3 g

Fuente: MyPlate