



DE METAS A REALIDAD

*Como Implementar hábitos
Saludables*



CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	03
CAPÍTULO I: Definiendo Metas y Objetivos	05
Por qué es importante definir objetivos. Ejercicios para definir metas.	
CAPÍTULO II: Creando un Plan de Acción	08
Pasos para crear un plan de acción.	
CAPÍTULO III: Entendiendo la Psicología del Hábito	10
Qué es un hábito y cómo se forma?. Cómo cambiar un hábito?.	
CAPÍTULO IV: Implementando un Hábito Saludable	12
Estrategias para implementar un hábito. Consejos para superar tus excusas y obstáculos.	
CAPÍTULO V: Manteniendo los hábitos a largo Plazo	15
Consejos para sostener los hábitos a largo plazo. Orientación para superar recaídas.	
CONCLUSIÓN	17

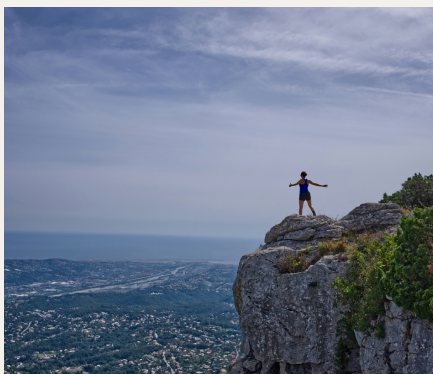
INTRODUCCIÓN

¡Hola! Te doy la bienvenida a este hermoso E-Book que he creado especialmente pensado para vos. La mayoría de las personas ya tienen una idea de los hábitos que necesitan incorporar para llevar una vida más saludable, pero a menudo no saben cómo hacerlo.

Si sos una de esas personas, este material está diseñado para ayudarte.

Sé lo desafiante que puede ser adoptar nuevos hábitos y, aún más, mantenerlos a lo largo del tiempo. Es por esta razón que preparé esta guía, con el propósito de ayudarte a superar los obstáculos, mantener la motivación y aplicar técnicas efectivas para implementar tus objetivos con claridad, llevándolos a la práctica con éxito.

Así podrás construir la vida saludable que tanto deseás. ¡Vamos!



“El éxito es el producto de
nuestros hábitos cotidianos”

.

J. Clear

INTRODUCCIÓN

Me presento

Mi nombre es **Ailin Giacone**, soy **Licenciada en Nutrición** egresada de la Universidad de Buenos Aires. Formada como terapeuta en **Biodescodificación** e **Hipnosis Ericksoniana** por escuelas avaladas por el Estado para impartir estas terapias. Tengo una visión **integral de la salud**. Mi pasión es mejorar el bienestar de las personas. Mi misión, promover una fusión entre la medicina "alopática" y "complementaria". Creo en un proceso de autodescubrimiento y mejora constante, usando la biología para emprender un viaje personal y único. Sin seguir ninguna regla, sino explorar y encontrar un sentido más profundo y significativo en la vida. Fomento un enfoque en el amor, la unidad, armonía y manifestación consciente de aquello que se desee en la vida.

*NUTRITE PARA TRANSFORMARTE*

Antes de comenzar, quiero plantearte que tendrás que cambiar tu **identidad**. Sí! Léste bien! Porque va a ser necesario que revises tus **creencias**, esas que hoy te acompañan, que son las que te llevan al comportamiento que hoy querés cambiar. **No te enfoques solo en lo que querés lograr, sino en quién te querés convertir.** No es lo mismo correr una carrera que ser un corredor; No es lo mismo leer un libro que ser un lector: Se entendió? Para ser una nueva versión de vos mismo, vas a tener que actualizar tu identidad.

CAPÍTULO 1

Definiendo Metas y Objetivos

¿Por qué es importante establecer una meta?

Fácil! Las metas son como un faro que ilumina tu camino. Son la guía detrás de tus acciones, los hitos que te mantienen enfocado y motivado.

Una Meta Clara:

- Te proporciona **Dirección**. Es un mapa que te muestra el camino hacia el bienestar que deseás alcanzar.
- **Motivación**: Cuando tenés metas definidas, es más probable que te mantengas comprometido a largo plazo, para que cuando en esos momentos en los que te preguntas “**POR QUEEE** estoy haciendo ESTO? ¡#&%!” rápidamente lo recuerdes y te ayude a seguir adelante!.

Sin metas, los hábitos se abandonan! Se abandonan!..

- **Foco** en lo Importante: Evitan que te desvíes y te tientes con distracciones.



CAPÍTULO 1

Identificá y Priorizá tus Objetivos de Bienestar

Identificar tus objetivos de bienestar es un proceso completamente personal y reflexivo. No puedo saber qué es exactamente lo que estás buscando, así que te aconsejo lo siguiente:

Efectuá tu Reflexión Personal

Dedícale tiempo a reflexionar sobre lo que realmente deseás en términos de salud y bienestar **PARA VOS! NO** en función de cumplir expectativas ajenas, **NO** en función de tus padres ni en función de tu pareja.

Hacete preguntas como:

¿Qué cambios te gustaría ver en tu vida?

¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar?

¿Por qué querés alcanzar esa meta?

TENÉS que ser CONSCIENTE del Propósito detrás.

Sé Específico

Cuanto más específico seas en tus objetivos, mejor. En lugar de decir “no quiero engordar”, o “no quiero subir de peso”, establecé un objetivo específico y siempre en positivo!

ATENCION! No recomiendo mucho que pongas tus OBJETIVOS EN KILOS! Porque si bien es algo medible, si no llegás al peso o al descenso que te estableciste, abandonas; Y si llegás, también abandonas... A veces puede usarse, pero no lo recomiendo mucho.

Puede que surjan varios objetivos de bienestar, pero es importante priorizarlos. Preguntate cuál es el más importantes para vos en este momento. Es muy difícil poder abarcar todo junto al mismo tiempo!



CAPÍTULO 1

Ejercicios para definir Metas

1

Ejercicio 1: La Carta a Tu Yo Futuro

Escribe una carta a tu "yo" en el futuro, describiendo cómo te gustaría verte y sentirte. En quién te gustaría convertirte, cómo te sentirías, quién te acompañaría, etc. Hablá de tus objetivos, logros y sueños. Esta carta te ayudará a visualizar tus metas de manera más vívida. La visualización ayuda a crear nuevas conexiones neuronales comenzando a setear un mapa en tu cerebro para llevarte a la meta!

2

Ejercicio 2: El Método SMART

Este método para definir tus metas implica que tus metas deben ser: Específicas: Qué quiero conseguir?.

Medibles: Algún parámetro para poder medir avances.

Alcanzables: Que estén dentro de lo humanamente posible, que sean accesibles.

Relevantes: Deben tener un **sentido en el corazón para vos!**

Deben efectuarse en un Tiempo específico: Para cuándo?

Por ejemplo:

"Quiero mejorar mi nivel de colesterol en los próximos análisis dentro de 6 meses".

"Quiero lograr correr los 21 km el año que viene".

"Quiero alcanzar un peso saludable (... kg - ...kg) y sostenerlo en el próximo año".

Ejercicios para identificar Creencias limitantes

Es muy importante que trates de encontrar esas creencias que no te están permitiendo, tal vez, alcanzar lo que desees. Preguntas/Frases que podés usar como disparadores: "Por qué yo no?", "Por qué no ahora?", "A qué me estoy resistiendo?", "Qué me detiene en comenzar?", "No puedo hacer esto porque...", "No tengo que quiero porque".

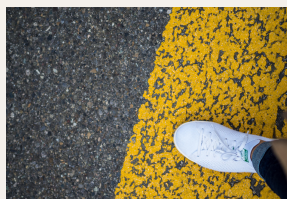
CAPÍTULO 2

Creando Plan de Acción

El plan te llevará de donde estás a donde querés estar

Paso 1: Establecé una Meta Clara.

Ya la definiste en el capítulo 1



Paso 2: Dividí tu Meta

Separá tu metas en las que quieras cumplir a corto o largo plazo. Esto te ayudará a tener una visión más clara de tu progreso. Mientras que las metas a corto plazo te permiten mantener un enfoque inmediato en lo que deseás lograr, las de largo plazo te proporcionan una visión más amplia de tu objetivo.

Paso 3: Creá un Calendario y Establecé Hitos.

Establecé fechas límite para tus metas con un calendario, ya sea el de tu celu o si sos más del papel. Te ayudará a establecer los plazos para tus metas a corto plazo e hitos intermedios. Identificá hitos intermedios en el camino hacia tus metas. Estos son puntos de referencia que te ayudarán a medir tu progreso.



Paso 4: Medí tu proceso y progreso.

El seguimiento de progreso es esencial para evaluar cómo te estás acercando a tus metas. Si sos de los más numéricos y prolijos, podés usar gráficos u hojas de cálculo. Sino, hoy en día existen miles de apps de seguimiento como para mantener un registro de tu peso, hábitos alimenticios, actividad física, la hidratación que efectúas, etc.



CAPÍTULO 2

**Paso 5: Asigná Recursos**

Determiná los recursos necesarios para alcanzar tus metas! Esto incluye qué necesitarás para llevar a cabo tus metas. Puede ser tiempo, recetas de cocina, efectuar compras de utensilios de cocina, equipos de ejercicio, etc.

**Paso 6: Encontrá Apoyo / Compartí tus metas**

No olvides compartir tus metas con quienes te apoyen! Puede ser familia, amigos, pareja. También acá tal vez necesites concurrir a un Nutricionista, Psicólogo, Profesor de Educación Física, Médico Clínico o cualquier persona que te ayude / brinde conocimiento sobre cómo llevarlo a cabo.

**Paso 7: Realizá una Evaluación**

Es tan fácil como ver si se están cumpliendo tus hitos y metas a corto plazo.

Paso 8: Ajustá tu Plan

A medida que avanzás, es posible que necesites ajustar tu plan de acción. Puede ocurrir que los resultados que planteaste no estén ocurriendo, o bien saber que las metas y circunstancias pueden cambiar con el tiempo, y es importante adaptarte a estas situaciones.



CAPÍTULO 3

Entendiendo la Psicología de los Hábitos

Qué son los Hábitos y Cómo se Forman?

Los hábitos son comportamientos o rutinas automáticas y repetitivas. Para comprender cómo cambiar y adoptar hábitos saludables, primero debemos comprender cómo se forman. Los hábitos siguen una secuencia específica de formación:

- 1. El Deseo o la Señal:** Todo hábito comienza con un deseo, una señal o un estímulo. Esto podría ser un antojo, una emoción, o incluso una señal externa, como la hora del día.
- 2. La Rutina:** La rutina es la acción que realizamos en respuesta al deseo o señal. Por ejemplo, comer un aperitivo cuando estamos estresados.
- 3. La Recompensa:** Después de la rutina, experimentamos una recompensa, que puede ser física o emocional. Esta recompensa refuerza el hábito.
- 4. La Repetición:** La repetición de este ciclo una y otra vez, refuerza el hábito en nuestro cerebro. Cuantas más veces realizamos la rutina y experimentamos la recompensa, más arraigado se vuelve el hábito.

Cómo Cambiar Hábitos?

Si deseás cambiar un hábito no saludable o adoptar uno nuevo, aquí hay algunos pasos claves que podés seguir:

- 1. Identificá el Hábito a Cambiar:** Reconocé el hábito que deseás cambiar, o el nuevo que deseás adoptar.
- 2. Comprendé la Señal:** Identificá la señal o el deseo que desencadena el hábito. ¿Qué te lleva a realizar esta acción?
- 3. Reemplazá la Rutina:** Encontrá una rutina alternativa más saludable y que satisfaga el mismo deseo.
- 4. Mantené la Misma Recompensa** que obtenías del hábito anterior. Asegurate que la nueva rutina también ofrezca una recompensa emocional o física.
- 5. Practicá la Nueva Rutina:** Cuantas más veces la realices, más arraigada se volverá en tu vida.

- 6. Sé Paciente y Perseverá:** Cambiar un hábito lleva tiempo y esfuerzo. No te desanimes si tenés recaídas; Son parte del proceso.

CAPÍTULO 3

EJEMPLO DE CAMBIO DE UN HÁBITO

Hábito : Comer Emocionalmente

Señal: Estrés // Tristeza // Cansancio.

Rutina: Comer alimentos reconfortantes.

Recompensa: Alivio temporal de las emociones.

Cambio: Reemplazá la rutina con una sesión de meditación para aliviar el estrés, o busca apoyo emocional a través de la conversación con un amigo o psicólogo para gestionar tu tristeza; Tomá un descanso de 15 minutos antes de seguir con tu día.



CAPÍTULO 4

Implementar un Hábito

En este capítulo, exploraremos estrategias efectivas para incorporar estos hábitos en tu rutina diaria y superar las barreras comunes que puedan surgir.

1. Establecé un Horario.

Asigná un día y horario específico para realizar tu hábito. Esto crea una estructura y te ayuda a ser consistente. Ejemplo: "Martes 9am salir a caminar".

2. Comienzo Paulatino.

Si estás tratando de incorporar múltiples hábitos, comenzá con uno o dos a la vez. Tratar de hacer demasiados cambios a la vez, puede ser abrumador. Además, el hábito que elijas, debe ser de menos a más: Tus caminatas pueden comenzar de 30 minutos y con un estímulo semanal; Luego las podés progresar a 1 hora y dos veces semanales.

TE RECUERDO que a veces lo pequeños hábitos parecen no tener un GRAN EFECTO, hasta que se cruza un umbral crítico... A tener paciencia!

3. Encontrá un Recordatorio.

Asociá tus hábitos con una señal o recordatorio. Por ejemplo, podés hacer ejercicio después de despertarte por la mañana, ó tomar dos vasos con agua apenas te levantas. También, puede servirte mucho a modo de recordatorio, pegarte Notitas en la heladera, frutera ó en tu botella! Incluso, usar el celu con alarmas establecidas.

4. Creá un Entorno Propicio: Hacelo Fácil!

Hacé que tu entorno respalde tus hábitos. Si estás trabajando, por ejemplo, en una alimentación más saludable, mantené dichos alimentos a la vista y evitá o escondé los que no te ayuden. Un pequeño cambio en lo que ves, puede hacer un ENORME cambio en lo que hacés! **Reducí la exposición A LA SEÑAL QUE CAUSA EL hábito negativo!**

Si estas enfocándote en incorporar el desayuno, por ejemplo, dejá la mesa puesta la noche anterior; Si estás trabajando con tu actividad física, te recomiendo que encuentres un grupo, gimnasio, profe, actividad que sea **DE TU AGRADO!** y que tengas siempre el bolso armado!.

Tené señales que te lleven hacia el desarrollo del hábito que buscás!.

EL **AMBIENTE** es muy importante! Los hábitos pueden cambiar según el lugar/habitación que te encuentres, y las señales que están frente tuyo.

CAPITULO 4

5. Disciplina y Constancia.

Te tengo una mala noticia: No podés valerte solo de la motivación, porque puede ser traicionera y dependerá de tus días. La perseverancia es la clave para la formación de hábitos duraderos.

Comprometete con esa tarea y repetila, repetila y repetila, al menos por 30 días.

La disciplina, por su parte, te proporciona la estructura y las fuerzas necesarias para mantener el rumbo, incluso cuando la motivación fluctúa. Juntos, estos dos pilares te guiarán hacia la construcción de hábitos sólidos que transformarán tu vida de manera positiva y sostenible.

No esperes resultados instantáneos! Comprométete a largo plazo! En la vida no es todo color de rosas: A veces habrá recaídas, pero es fundamental perseverar y volver al camino. Con disciplina y constancia, no dependerá de cómo te sentís, ni de tus excusas.

6. Encontrá un Compañero de Hábito.

Ayuda muchísimo encontrar a alguien con objetivos similares, así pueden apoyarse mutuamente en la incorporación de hábitos saludables. Crea **tu comunidad!**

7. Celebrá y Agradecé el Éxito!

Celebrá tus logros, incluso los pequeños. Por un lado, la celebración refuerza la conexión entre el hábito y la recompensa. Y por el otro, desde la GRATITUD, lo estarás mirando desde un paradigma de abundancia, lo que se agradece se MULTIPLICA! Miles de veces eh visto consultantes que no festejan sus logros. Salí de la carencia.

CONSEJOS PARA SUPERAR TUS EXCUSAS y OBSTÁCULOS

En tu viaje hacia una vida más saludable es probable que encuentres, en primer lugar, tus **EXCUSAS**, y en segundo lugar, **DESAFIOS y OBSTÁCULOS**.

Aquí hay consejos para superar algunos de los obstáculos más comunes:

A. Excusas.

Empezá AHORA! No hay tiempo mágico ni contexto ideal. Siempre habrá resistencia, estamos diseñados para quedarnos en nuestra zonas de confort por considerarlas "seguras". Pero, como dice el dicho, "lo mágico ocurre fuera de nuestras zonas de comodidad". "Esto no me sale", "Esto no es para mí", "No puedo". Cuántas veces te lo dijiste? Cuántas veces la excusa es, por ejemplo, que "en el gimnasio todos son flacos, que dirán de mí en calzas?", "No puedo hacer recetas saludables porque no se cocinar", "Ahora no tengo tiempo para mí"... Y créanme puedo seguir, pero quiero que **TE**

PREGUNTES: Cuál es tu EXCUSA?

CAPÍTULO 4

B. Falta de Motivación

Gente, lamento romperles el corazón, pero la motivación esta sobrevalorada y no es lineal. Tendrán momentos mejores y peores. Pero reafirmá tu motivación al recordar por qué te propusiste estos objetivos, TU META. Te recomiendo un ejercicio en donde visualices los beneficios que obtendrás al alcanzarla! Ejemplo: Si estas trabajando con el ejercicio, visualizá tu cuerpo más ágil, más tonificado, con determinada ropa que te gustaría ponerte; Si tus niveles de colesterol andaban mal, imagináte festejando que tus análisis de sangre están mejor; Si te propusiste una alimentación saludable, imagináte vigoroso, lleno de energía, con una piel sana, pelo y uñas fuertes, etc. Otra sugerencia es variar tus actividades: Un cambio en la rutina puede evitar la monotonía y revivir el entusiasmo por tus objetivos.

**C. Falta de Tiempo.**

Hacé del tiempo una prioridad, tener tiempo es una elección señores! Programá tus hábitos en tu día y eliminá actividades menos importantes para hacer espacio, como por ejemplo, perder horas en las redes sociales.

D. Hábitos Antiguos.

Identificar y reemplazar los hábitos poco saludables con alternativas más beneficiosas, es clave para avanzar hacia tus metas. Ya te conté cómo crear un hábito, cómo trabajar el entorno y cómo modificar las señales que desencadenan comportamientos no deseados.



CAPÍTULO 5

Sostené el hábito a largo plazo

Consejos para la Sostenibilidad de los Hábitos Saludables.

1. Cultivá la Disciplina.

La disciplina es esencial para mantener tus hábitos. A veces, tendrás que hacer elecciones saludables incluso cuando no lo quieras.

2. Reflexioná Sobre tus Logros.

Regularmente, tomate un momento para reflexionar sobre tus logros y los beneficios que has experimentado gracias a tus hábitos saludables. Esto puede motivarte a seguir adelante.

3. Aprende de las Recaídas.

Las recaídas son normales, pero no deben desanimarte! En lugar de verlas como fracasos, aprendé de ellas y utilizá la experiencia para fortalecer tus hábitos.

4. Adaptate a los Cambios.

La vida está llena de cambios, y tus hábitos deben adaptarse a ellos. Por ejemplo: Si cambiás de trabajo, ajustá tu rutina de ejercicios para que se adapte a tu nuevo horario.

5. Mantén un Apoyo Social.

Compartí tus desafíos y logros con amigos, familiares o grupos de apoyo que compartan tus objetivos de bienestar. El apoyo social es valioso.

CAPÍTULO 5

Cómo Superar las Recaídas y Mantener la Motivación.

Las recaídas son un desafío común al intentar mantener hábitos saludables a largo plazo. Acá hay estrategias para superar las recaídas y mantener la motivación:

1. No te Castigues a vos Mismo.

Las recaídas son normales y no debés castigarte por ellas. En lugar de eso, reconocé lo que sucedió y seguí adelante. Tropezón No es caída!.

2. Identificá las Causas.

Reflexioná sobre lo que te llevó a la recaída: ¿Fue el estrés, la falta de tiempo, o la falta de motivación? Identificar las causas te ayuda a prevenir futuras recaídas.

3. Establecé Objetivos Realistas.

Asegurate que tus objetivos estén siendo realistas y alcanzables. Los objetivos inalcanzables pueden llevar a la desmotivación y al abandono.

4. Encontrá Nuevas Fuentes de Motivación.

Buscá nuevas formas de mantener la motivación, como establecer recompensas para el cumplimiento de tus objetivos.

GRACIAS

MENSAJE FINAL

Gracias por descargar y tomarte el tiempo de leer "*De Metas a Realidad: Cómo Implementar Hábitos para una Vida Saludable*".

Sabé y Recordá que estoy acá para apoyarte en cada paso de tu camino hacia una vida más saludable. No estás solo en esta travesía, son miles de personas las que buscan mejorar su salud.

Podés encontrar recursos adicionales en **mi web** (www.nutribioconciente.ar)  ó seguirme en **Instagram** (@NUTRI.BIO.CONCIENTE)  para obtener motivación y reels sobre recetas y temas variados.

La vida saludable es un regalo que te hacés a vos mismo, cada elección consciente te acerca un poco más a tus objetivos.

Solo tenés que continuar tu viaje con determinación y confianza, sabiendo que estás creando una vida más saludable y equilibrada para vos!

Nunca subestimes el poder de tus elecciones diarias. Cada paso que das en esta dirección, es un logro en sí mismo. *¡Seguí avanzando, cumpliendo metas y disfrutando de una vida más saludable y plena!*

Espero con **ANSIAS** tus comentarios sobre este E-book! Contame si te ayudo, si te sirvió. Lo que quieras compartir. Me emocionaría leerlo! EN SERIO!

Deseo que puedas manifestar lo que anhelás!
Con **Infinita Gratitud**.

Ailin Giacone

