



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA, Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO".

HIPÓCRATES

## ¡Hacer (y cumplir) propósitos de Año Nuevo!

El fin de año es, para muchos, un momento de reflexión sobre el pasado y de aspiraciones para el futuro. Muchas personas hacen resoluciones para tomar decisiones más saludables en el nuevo año. Sin embargo, los investigadores sugieren que solo el **9%** de los estadounidenses que hacen resoluciones las completan. Hay muchas razones para esto y este número de Food and Thought quiere abordarlas y ayudarte a hacer y mantener tus propósitos de Año Nuevo.



### Hacer propósitos de Año Nuevo que duren

Hay varias razones por las que los propósitos de Año Nuevo no duran más allá de unos meses (o en algunos casos, ¡unos días!). Estos pueden incluir establecer metas que no son significativas, que ocurren obstáculos inesperados, que las metas no son medibles o son demasiado vagas, o la falta de responsabilidad. Por lo tanto, para que sea más probable que tus propósitos de Año Nuevo se cumplan, ten en cuenta estas sencillas recomendaciones cuando establezcas tus propios objetivos para 2024.

1. Escoge algo significativo.
2. Establece metas muy específicas.
3. Ten un plan claro para tu resolución.
4. Hazlo simple.
5. Elige algo nuevo; No repitas esfuerzos pasados.
6. Identifique su sistema de apoyo para ayudarlo a ser responsable.
7. Dale tiempo a tu resolución para que se convierta en un hábito.

Alistate,

Prepárate...

Ir!



El Programa de Alimentos y Pensamiento trabaja para promover la conciencia y proporcionar asesoramiento a corto plazo en torno al importante vínculo entre ambos: nutrición y salud emocional. Para obtener más información o para una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentos y Pensamiento al 781-599-0110.

### Hacer pequeños cambios puede traer grandes recompensas.

Mantenga su propósito de "comer mejor" de Año Nuevo con estos útiles consejos.

1. **Tómese un tiempo para desayunar;** Comience el día con yogur, fruta o cereales integrales con leche baja en grasa.
2. **No te saltes ninguna comida o refrigerio;** Las frutas y los frutos secos son opciones saludables.
3. **Incluya un total de 30 minutos de actividad todos los días;** 10 minutos aquí y allá son muy útiles.
4. **Beba menos refrescos y otras bebidas endulzadas, como el té helado.**
5. **Cumple tu objetivo.** Trate de comer al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
6. **Compre frutas y verduras precortadas.** La conveniencia hace que sea más probable que los elijas cuando tienes hambre.
7. **Empaca bocadillos saludables.** Ahorre tiempo y dinero llevando bocadillos como hummus, yogur, verduras cortadas y queso en tiras al trabajo, la escuela u otras actividades.
8. **Mejora tu ensalada.** Agregue granos integrales para aumentar la fibra, por lo que se sentirá lleno.
9. **Prepara platos de pasta con verduras y proteínas magras** (como camarones pequeños enlatados, atún enlatado en agua, pechuga de pollo precocida o migajas de soja)
10. **Apuesta por la variedad.** Come una variedad de frutas y verduras.