

5 Resoluciones de año nuevo fáciles de hacer y súper efectivas

Análisis escrito por Jovanka Ciales

HISTORIA EN BREVE

- › Hay muchas cosas que consideramos saludables y buenas para la salud porque las hemos estado haciendo durante años sin mayores consecuencias obvias. Por lo tanto, es difícil pensar que algunas de estas cosas en realidad no sean tan saludables o incluso francamente peligrosas para usted y sus seres queridos
- › En éste artículo le presento 5 actividades que muchos de nosotros estamos haciendo mal y que, si cambia en su rutina diaria, le ayudará a verse y sentirse mejor

Hay muchas cosas que consideramos saludables y buenas para la salud porque las hemos estado haciendo durante años sin mayores consecuencias obvias. Por lo tanto, es difícil pensar que algunas de estas cosas en realidad no sean tan saludables o incluso francamente peligrosas para usted y sus seres queridos.

En éste artículo le presento 5 actividades que muchos de nosotros estamos haciendo mal y que, si cambia en su rutina diaria, le ayudará a verse y sentirse mejor.

Para mí, son cinco resoluciones de Año Nuevo mucho más efectivas que cualquier dieta y régimen de ejercicio:

Tomar una ducha con agua corriente

A la mayoría de nosotros nos preocupa la calidad del agua que bebemos, pero pocos nos preocupamos por el agua con la que nos duchamos o bañamos. Aproximadamente

el 20% del agua que ingresa a su cuerpo entra por los poros de la piel. En tan solo una ducha de 10 minutos, su cuerpo absorberá unas cuantas tazas de agua que han sido tratadas, pero no filtradas.

Es decir, estás absorbiendo todos los productos químicos, metales pesados y otros contaminantes que lleva el agua. Lo que a la larga significa, decirle adiós a la piel suave y al cabello brillante. Hoy en día existen filtros de ducha para reducir la cantidad de contaminantes a los que está expuesta su piel.

Estar sentado demasiado tiempo

Muchos estudios han demostrado que las personas que se **sientan la mayor parte del día**, ya sea en la escuela, la oficina o el sofá de la sala, viven en promedio 7 años menos que aquellos que permiten que sus cuerpos se muevan regularmente durante el día.

Si, se lo que piensa: "cómo se supone que debo estar parado durante horas y horas mientras estudio o termino ese proyecto de trabajo". La alternativa no es tan dramática.

Simplemente siéntese por no menos de 20 minutos a la vez y luego levántese y de un paseo rápido al baño, a prepare un poco de té o simplemente para estirar las piernas. La alarma del teléfono móvil puede ayudarle a monitorear el tiempo y asegurarse de que reciba sangre oxigenada en todas las áreas del cuerpo.

Estar despierto después de las 10 p.m.

Nuestros cuerpos todavía están muy apegados a los ciclos del día y la noche, el sol y la luna y las estaciones del año. Según muchos expertos en sueño, debemos seguir el reloj de la naturaleza para determinar el mejor momento para ir a la cama y obtener el mejor descanso.

¿Por qué? Debido a que el hígado, que es responsable de cientos de procesos en el cuerpo, pasa al modo de "limpieza y curación" alrededor de las 10p.m., permitiendo que su cuerpo procese desechos y cure tejidos durante éstas horas, hasta alrededor de las 3a.m.

Éste funcionamiento del hígado es más eficiente cuando está relajado y dormido. Si está despierto, comiendo y moviéndose a las 10 p.m., su hígado debe esforzarse más para hacer este trabajo y no será tan eficiente.

En mi experiencia con mis clientes, ellos se sienten más frescos y descansados con solo 5 horas de sueño entre las 10p.m. y las 3a.m. que con más de 5 horas de sueño que no comienzan hasta las 3a.m. Esta es la razón por la que todavía nos sentimos cansados a pesar de dormir entre 8 y 10 horas cuando nos acostamos mucho después de las 10p.m.

Sentarse para evacuar

Sí, los expertos están de acuerdo, la forma en que nos sentamos a evacuar hace que todo el proceso sea más difícil y no tan eficiente. Durante siglos, la gente solía ponerse de **cuclillas para evacuar**.

De hecho, en muchos países de Asia, las personas todavía usan inodoros que están directamente en el piso para defecar. Después de la década de 1850, los europeos comenzaron a usar inodoros similares a los que usamos hoy en día.

El problema con estos inodoros es que pone el colon en una posición incómoda que no permite que se vacíe por completo. Esto ha llevado al aumento de problemas intestinales como gases excesivos, hinchazón y estreñimiento. Usar una pila de libros a cada lado del inodoro para elevar las rodillas al nivel del pecho puede ayudarle a defecar más eficientemente.

Beber 8 vasos de agua al día

Toda la vida le han dicho que necesita aproximadamente 8 vasos de agua para tener buena salud... pero eso es cierto si es un adulto de 120 lbs. (55 kilos). La realidad es que necesita la mitad de su peso corporal en onzas de agua. Entonces, cualquiera que pese más corre el riesgo de estar severamente deshidratado a diario.

La mujer adulta promedio pesa aproximadamente 135 libras (61.2 kilos) y el hombre adulto promedio pesa aproximadamente 180 libras (81.6 kilos), y si a esto le suma el hecho de que la mayoría de nosotros estamos en sobrepeso, es probable que no estés bebiendo suficiente agua.

¿Cómo determinar **cuánta agua necesita**? Simple: divida su peso actual entre 2 y luego divida ese número entre 8 (onzas). Por ejemplo, si es una mujer de 140 libras: $140/2 = 70/8 = 8.75$. Eso significa que necesita 70 onzas de agua, o 8.75 vasos de 8 onzas cada uno (el tamaño promedio de un vaso de agua).

Sobre el Autor

Jovanka Ciales es un ex-ejecutiva corporativa convertida en experta en bienestar, especialista en desintoxicación y autora. Ella es la creadora del “Wellness Smackdown”™, un sistema especializado de desintoxicación y pérdida de peso basado en una dieta anti-inflamatoria.

Jovanka estudió nutrición con el Dr. T. Colin Campbell de la Universidad de Cornell y tiene certificaciones como experta en bienestar por el Instituto Spencer. Ella ofrece conferencias, talleres de entrenamiento y charlas de salud y nutrición tanto en Inglés como en Español. 2 de sus **libros de salud, detox y recetas** están disponibles en español. Jovanka también ofrece un **programa de desintoxicación de azúcar** muy popular.

Ha pasado más de 10 años estudiando y experimentando con las terapias alternativas, nutrición, herbalismo y más. Jovanka ha experimentado personalmente el poder curativo de un estilo de vida holístico y una nutrición adecuada. Su camino hacia la sanación y una relación positiva con su cuerpo se convirtieron en su motivación para inspirar y apoyar a otros a hacer lo mismo.

Jovanka ha aparecido como experta destacada en Whole Foods, Veria Living, Fox News LA, NPR y CBS Radio. Ella es también una colaboradora regular en medios de comunicación en español como Telemundo y es experta contribuyente en The

Huffington Post, MindBodyGreen, BlogHer y PositivelyPositive. Jovanka dio su primera charla [TEDx sobre "Rethinking Failure"](#) en noviembre de 2013.