

21 días para cambiar

SEMANA 1 - ADAPTACIÓN

DÍA 1

1.) ALMUERZO

NUTRICIÓN



inicia el almuerzo todos los días con un buen plato de **ensalada**. Se puede aumentar la cantidad gradualmente a medida que te vaya apeteciendo. Usa diferentes tipos durante la semana. Cuanto más colorido, ¡mejor!

2.) PASO A PASO... ¡A POR EL CAMBIO!

mediante la repetición de los **cambios** en los **hábitos de vida** veremos sus beneficios y resultados en nuestra calidad de vida. Vamos paso a paso, con **voluntad, paciencia y perseverancia**



HÁBITOS DE VIDA

3.) DEJA LAS PREOCUPACIONES

SALUD EMOCIONAL



domina tus pensamientos: no te lleses a la cama las **preocupaciones** del trabajo o los problemas financieros. Sustitúyelas con pensamientos agradables y relajantes.

4.) TÓMATE UNA PAUSA

tómate diariamente un tiempo libre, por corto que sea, para **no hacer nada** (no vale estar con el móvil). Durante ese tiempo tu mente y tu cuerpo disfrutarán de una pausa. Simplemente relájate por unos momentos.



SALUD ESPIRITUAL

¡TE FELICITAMOS POR PARTICIPAR EN LOS "21 DÍAS PARA CAMBIAR"!

verás que pronto disfrutarás de todos sus beneficios.

¿PREGUNTAS?



contacta con nosotros:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 1 - ADAPTACIÓN

DÍA 2

1.) UN BUEN DESAYUNO

NUTRICIÓN



nunca saltes el desayuno, ayudará a mantener tu cerebro en condiciones óptimas para poder rendir mejor en el trabajo, en los estudios o en cualquier actividad que tengas que realizar. Come todos los días **por lo menos un tipo de fruta** en el **desayuno** acompañada por pan dextrinado. Aumenta la cantidad y la variedad de la fruta de forma gradual, conforme a tus deseos.

2.) TOMA AGUA

planifica varios momentos al día (p. ej. usa un recordatorio en el móvil) para tomar al menos **6 vasos de agua pura** (sin gas, sin saborizantes) a lo largo del día, aumentando la cantidad si sientes el deseo.



HÁBITOS DE VIDA

3.) ¿QUÉ PIENSAN LOS DEMÁS?

SALUD EMOCIONAL



no alimentes teorías personales sobre lo que otras personas están pensando o hablando acerca de ti. Ignore los pensamientos que intentan encontrar una conspiración o buscan explicar las actitudes de otras personas frente a ti.

4.) ACTIVIDAD ESPIRITUAL

participa en una actividad espiritual de forma regular, como mínimo una vez por semana. Esfuérzate para asistir a una reunión todas las semanas.



SALUD ESPIRITUAL

¡TE FELICITAMOS POR PARTICIPAR EN LOS "21 DÍAS PARA CAMBIAR"!

verás que pronto disfrutarás de todos sus beneficios.



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 1 - ADAPTACIÓN

DÍA 3

1.) SÁLTATE EL ALMUERZO

NUTRICIÓN



deja **descansar al estómago** y sáltate el almuerzo de media mañana para promover una **buena digestión** y evitar un intestino irritable. Sin embargo, si no te es posible, una opción saludable sería comer fruta fresca o un batido de fruta acompañado por pan dextrinado.

2.) 15 MIN DE EJERCICIO

elige una **actividad física suave** y practícala durante 15 min de forma regular todas las semanas. Aumenta el tiempo y el número de días de ejercicio gradualmente, conforme a tu capacidad.



HÁBITOS DE VIDA

3.) REDUCE O ELIMINA LA CAFEÍNA

SALUD EMOCIONAL



combate el insomnio y reduce los efectos estimulantes sobre la mente mediante la reducción drástica o eliminación de bebidas con cafeína. Haz un esfuerzo para que esa reducción o eliminación sea efectiva cada día, por ej. evitando los lugares donde habitualmente se toma café, en el trabajo o en la calle.

4.) MEDITA ANTES DE SALIR DE CASA

lee cada día, **antes de salir de casa**, un corto texto de meditación. Después de la lectura, haz una breve reflexión con aplicación práctica para tu vida.



SALUD ESPIRITUAL

¡TE FELICITAMOS POR PARTICIPAR EN LOS "21 DÍAS PARA CAMBIAR"!

verás que pronto disfrutarás de todos sus beneficios.

¿PREGUNTAS?



contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 1 - ADAPTACIÓN

DÍA 4

1.) UN DÍA SIN AZÚCAR

NUTRICIÓN



haz de este un día libre de azúcar. Evita a lo largo de este día todas las formas de azúcar refinado añadido, ya sea en las comidas, las bebidas o en el postre.

Lee con atención las etiquetas de los productos. Jarabe, dextrosa y sacarosa también son formas de azúcar refinado.

2.) TOMA EL SOL

toma el sol de 10 a 15 min, al menos un día por semana. A medida que lo deseas, puedes ir aumentando el número de días por semana. Mantén la regularidad en la exposición y no excedas el tiempo recomendado.



HÁBITOS DE VIDA

3.) EVITA CONFLICTOS

SALUD EMOCIONAL



adopta una postura moderadora que evita los conflictos y favorece el equilibrio en las relaciones personales. Evita hablar antes de pensar bien y analizar todo el contexto. Evita la confrontación directa con otras personas y crea una atmósfera conciliadora a su alrededor.

4.) PARTICIPA EN UN PROYECTO SOLIDARIO...

...o lleva a cabo iniciativas propias, por lo menos una vez al mes. No te conformes solamente con donar recursos. Involúcrate activamente como voluntario de alguna forma, aunque sea en actividades sencillas.



SALUD ESPIRITUAL

¡TE FELICITAMOS POR PARTICIPAR EN "LOS 21 DÍAS PARA CAMBIAR"!

verás que pronto disfrutarás de todos sus beneficios.



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 1 - ADAPTACIÓN DÍA 5

1.) UN DÍA SIN LÁCTEOS

NUTRICIÓN



haz de este **un día libre de lácteos**. Evita a lo largo de este día todas las formas de leche de origen animal, quesos y yogures. Utiliza alternativas como bebidas vegetales más ligeras y saludables. Alternativas al queso son el tofu y quesos vegetales a base de frutos secos.

2.) MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

lo ideal sería alcanzar de 7 a 8 horas cada noche de reposo restaurador. Fortalece ese hábito primero un día fijo por semana y después extiéndelo a otros. Evita comer, beber o usar el móvil por lo menos 2 horas antes de ir a dormir.



HÁBITOS DE VIDA

3.) EXPLORA TUS EMOCIONES

SALUD EMOCIONAL



dedica un tiempo específico, al menos una vez por semana, a la **introspección**, explorando tus emociones. Obsérvate a tí mismo y analiza tus comportamientos. Identifica los factores que te hacen perder el control y ejercita el dominio sobre el pensamiento para evitar las emociones negativas. Piensa bien antes de actuar y no intenta aparentar lo que no eres.

4.) 10 MIN DE CONTEMPLACIÓN

experimenta 10 min de contemplación, al menos una vez por semana. A medida que lo desees, aumenta el tiempo o el número de días. Escoge un ambiente natural si fuera posible (una montaña, un parque) y desconéctate de tus problemas y observa los detalles de la naturaleza.



SALUD ESPIRITUAL

MUCHO ÁNIMO, ¡SIGUE EN LA BRECHA!

verás que pronto disfrutarás de todos los beneficios de estos cambios.



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 1 - ADAPTACIÓN DÍA 6

1.) UN DÍA SIN CARNE

NUTRICIÓN



haz de este **un día libre de alimentos cárnicos**. Evita todas las carnes procesadas como las salchichas y otros embutidos. Escoge recetas alternativas sin carne; existen muchas opciones fáciles, sabrosas y económicas.

2.) MEJORA LA CALIDAD DE TUS COMIDAS

haz las **comidas más ligeras y sin preocupaciones causantes de estrés**. Programa un **tiempo específico** para las comidas y evita comer entre horas para dejar descansar al estómago. Además, en el momento de la comida intenta no tratar de problemas familiares, financieros o de trabajo.



HÁBITOS DE VIDA

3.) NO TOMES LAS COSAS TAN EN SERIO

SALUD EMOCIONAL



procura **no tomarte demasiado en serio las cosas pocas importantes**. Evita el perfeccionismo y pon en práctica la tolerancia con los demás. Que seas organizado y atento con tus compromisos y responsabilidades, pero acepta que no todo puede estar bajo tu control. Acepta, en especial en los otros, los errores y fallos como parte normal de la vida.

4.) PENSAMIENTO OPTIMISTA

escoge un pensamiento optimista y, a partir de él, desarrolla ideas y proyectos (ej. desarrollo social o promoción de salud). Repite este hábito por lo menos una vez a la semana. Disminuye drásticamente el tiempo en ver noticias de violencia, corrupción o catástrofes.



SALUD ESPIRITUAL

¡ANÍMO, YA ESTAMOS EN EL SEXTO DÍA!

verás que pronto disfrutarás de todos los beneficios que brinda este programa.



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 1 - ADAPTACIÓN DÍA 7

1.) UN DÍA SIN FRITOS

NUTRICIÓN



haz de este **un día libre de fritos**. Evita todo tipo de alimentos fritos, ya sean salados o dulces. Una alternativa para preparar los alimentos es el **horneado**. Las **verduras asadas** también son muy crujientes y sabrosas y hay muchas recetas alternativas fáciles y económicas.

2.) UN DÍA SIN CAFEÍNA U OTRAS BEBIDAS ESTIMULANTES

haz de este **un día libre de cafeína u otras bebidas estimulantes** y procura repetirlo en los próximos días en la medida que sea posible. Bebe abundante agua y escoge alimentos más ligeros para hoy con abundancia de verduras de hojas verdes y frutas, especialmente las cítricas.



HÁBITOS DE VIDA

3.) UN ESTADO MENTAL ADECUADO

SALUD EMOCIONAL



utiliza **jugos o batidos tonificantes por la mañana** (p. ej. con arándanos, almendras, remolacha y kiwi) y **jugos o infusiones relajantes al final de la tarde** (p.ej. jugo de cereza, batidos con fresa y plátano o infusiones a base de tila, melisa y valeriana) para sintonizar el metabolismo corporal con un estado mental adecuado.

4.) EXAMÍNATE

haz un examen de tu pasado y **busca errores personales que puedan ser corregidos**. Ahora es el momento perfecto para cambiar y no volver a repetir los mismos errores. Acepta lo inevitable y enfrenta la realidad. El pasado queda atrás. Suelta el sentimiento de culpa, mira hacia adelante y prepárate para dar un nuevo rumbo a tu vida.



SALUD ESPIRITUAL

LA PRIMERA SEMANA YA HA LLEGADO A SU FIN... ÁNIMO, SIGUE ASÍ DE BIEN Y... ¡VAMOS A POR LA SEGUNDA SEMANA!



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 2 - BENEFICIOS DÍA 1

1.) CONSUME FRUTOS SECOS

NUTRICIÓN



a medio día, consume una porción de **un tipo de frutos secos naturales de postre**. De esta manera evitamos la mezcla de frutas/dulces con la proteína que puede causar fermentación en el estómago. Evita el consumo de frutos secos fritos y/o salados.

2.) BEBIDAS ALCOHÓLICAS

hoy es un día para empezar a **dejar de tomar bebidas alcohólicas**. Bebe mucha agua, elimina todas las botellas con bebida alcohólica de tu casa y evita salir con personas que van a beber. Que no te tomes ni el primer trago, ya que muchas veces ese será el comienzo de todo lo que se bebe después. Los beneficios de no tomar alcohol son muchos más que los perjuicios que obtenemos cuando sí tomamos.



HÁBITOS DE VIDA

3.) PENSAMIENTOS POSITIVOS

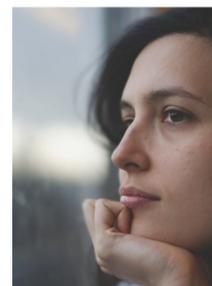
SALUD EMOCIONAL



construye un ciclo de pensamientos positivos. Busca asociar una cosa buena con otras que también sean positivas. Ayudará a subir el estado de ánimo y a combatir las actitudes negativas. Refuerza el pensamiento de las expectativas positivas que tienes para tu vida y la de tus seres queridos, por sencillas que parezcan.

4.) GRATITUD

practica el **hábito de la gratitud**: a Dios, tus familiares, amigos, compañeros de trabajo y a las personas con las que te encuentras cada día. Te ayudará a desarrollar un espíritu alegre. Escribe mensajes de agradecimiento a las personas que te han ayudado a lo largo de su vida.



SALUD ESPIRITUAL

BIENVENID@ A LA SEGUNDA SEMANA... ¡YA EMPEZAMOS A NOTAR LOS BENEFICIOS DE LOS CAMBIOS REALIZADOS LA SEMANA PASADA !



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 2 - BENEFICIOS DÍA 2

1.) UN DÍA SIN HARINAS REFINADAS

NUTRICIÓN



haz de este día **libre de harinas o cereales refinados (sin fibra)**. Evita cualquier forma de pan blanco, bollos, pasta o pizza y extiende esta acción a otros días de la semana. Escoge productos integrales, ya que contienen fibra y ayudarán a limpiar nuestros intestinos, impiden la fermentación y ayudan a que las glucemias no se disparen.

2.) DEJA DE FUMAR

hoy es un día **libre de fumar**. Bebe mucha agua, haz ejercicio, evita el consumo de alcohol y aléjate de lugares donde se fuma habitualmente.

Como herramienta, te proponemos el **“Curso para dejar de fumar en 5 días”** de Salud8 disponible en nuestra web y canal de YouTube.

Si no fumas, ayuda a alguien que desea dejar de fumar.



HÁBITOS DE VIDA

3.) ASUME TUS ERRORES

SALUD EMOCIONAL



asume tus errores y fracasos, reconociendo que necesitas **cambiar**. Elabora una lista de tus dificultades personales. Identifica dónde te equivocaste y asume tus fallos. No alimentes las ideas de autojustificación, ni intentes echar la culpa a otros. Asume una actitud positiva hacia el cambio.

4.) INFLUENCIA POSITIVA

transmite palabras de apoyo, motivación y solidaridad a las personas a tu alrededor. Sé un canal de influencia positiva y tranquilizadora. Desarrolla el hábito de elogiar sinceramente a las personas transmitiendo palabras de ánimo y deseos positivos.



SALUD ESPIRITUAL

¡MUCHO ÁNIMO!

TUS ESFUERZOS TE AYUDARÁN A OBTENER UNA VIDA MÁS SALUDABLE



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 2 - BENEFICIOS DÍA 3

1.) REDUCE EL CONSUMO DE REFRESCOS

NUTRICIÓN



reduce drásticamente o elimina el consumo de refrescos y de bebidas azucaradas. No tomes más de un refresco por semana. Te ayudará a evitar la diabetes, a reducir la obesidad y a aumentar las defensas. Alternativas más saludables son los batidos o zumos de frutas o infusiones **sin azúcar añadido**, pero la mejor opción es el agua pura.

2.) CÓMO MEJORAR EL DESCANSO

antes de acostarte deja de lado el móvil, las redes sociales, las preocupaciones, cena algo ligero por lo menos 2 horas antes de meterte a la cama y tómate una infusión relajante. Haz un esfuerzo cada día para acostarte una hora antes de lo habitual. Incluso puedes programar una alarma a una hora fija para ir a la cama.



HÁBITOS DE VIDA

3.) FUERA PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SALUD EMOCIONAL



desecha el hábito de mantener los pensamientos negativos persistentemente en la cabeza. Cada vez que un pensamiento recurrente vuelve a tu mente, piensa en otra cosa agradable. No alimentes ideas relacionadas con circunstancias negativas.

4.) ¡SONRÍE!

practica más la sonrisa. Descubre diferentes maneras de sonreír y de mejorar tu humor. Crea una atmósfera personal de buen humor, pero sin sarcasmos ni ironías. Comienza por ejercitar la sonrisa en los pequeños actos cotidianos y diríjete a otras personas con una sonrisa en la cara.



SALUD ESPIRITUAL

**YA ESTÁS A MITAD DEL CAMINO...
SIGUE ASÍ DE BIEN Y ¡NO TE DESANIMES!**



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:

saludocho@gmail.com

611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 2 - BENEFICIOS DÍA 4

NUTRICIÓN



1.) REDUCE LAS PORCIONES

utiliza un plato pequeño para tus comidas y **sírverte una porción más pequeña** de lo habitual. Haz de esto un hábito diario. Evita repetir el plato y evita comer en restaurantes de bufet libre. Ayudará a reducir la ingesta global de calorías y combatirá la obesidad.

2.) SALUD BUCODENTAL

utiliza el hilo dental regularmente después de cada comida, así como el **cepillado de los dientes**. ¿Comes mucho fuera de casa? Prepara un kit de higiene dental y guárdalo en tu bolso o cartera. Este hábito ayudará a prevenir caries, trastornos de encías, mal aliento y enfermedades cardiovasculares que guardan relación con la salud bucodental.



HÁBITOS DE VIDA

3.) REFUERZA TU AUTOESTIMA

SALUD EMOCIONAL



refuerza tu autoestima personal y desarrolla tus dones y habilidades. Crea una lista de hechos o de acontecimientos positivos en tu vida que te traigan buenos recuerdos. Ayudará a promover el equilibrio emocional y a desarrollar una imagen equilibrada de uno mismo.

4.) PERDONA A OTROS

ejercita diariamente el hábito del perdón, tanto referido a asuntos sencillos como complejos. Identifica hechos, acontecimientos o personas que te molestaron y las causas. Acepta que, independientemente de lo que merece la otra persona, tú vas a perdonar.



SALUD ESPIRITUAL

**EL PASADO NO PUEDE CAMBIARSE, PERO EL FUTURO SÍ...
¡Y ESTÁ EN TUS MANOS! ÁNIMO Y ADELANTE**



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 2 - BENEFICIOS DÍA 5

1.) CONSUME LEGUMBRES

NUTRICIÓN



consume legumbres de diferentes tipos (judías, frijoles, lentejas, garbanzos, soja) 3-4 veces a la semana. Déjalas a remojo durante 24 horas y cambia el agua cada 2-3 horas. Si las legumbres te causan flatulencia, elimina las pieles antes de consumirlas. Añadir unas gotas de limón ayudará a mejorar la absorción del hierro.

2.) REDUCE LA SAL

reduce la cantidad de sal añadida a los alimentos y evita poner el salero en la mesa. La sal marina es preferible a la refinada. Como alternativa existen sales bajas en sodio y sales de hierbas. Sazonar con plantas aromáticas, limón y aceite de oliva resulta muy sabroso y saludable. Ayudará a reducir la hipertensión arterial y sobrecarga al corazón.



HÁBITOS DE VIDA

SALUD EMOCIONAL



3.) EVITA COMPORTAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS

identifica y evita los comportamientos autodestructivos; autodepreciación, victimización, consumismo, adicciones, sarcasmo... son todas formas de autodestrucción o de huida. Identifica los factores que los desencadenan y elimínalos uno a uno.

4.) ESCUCHA UNA BUENA CHARLA O CONFERENCIA

adquiere el hábito de **escuchar algún conferenciante o predicador** al menos una vez a la semana. Dedicar un tiempo específico para ello todas las semanas, corto al principio y más largo a la medida que lo desees. Te recomendamos los canales [Nuevo Tiempo](#), [Hope Channel](#) o [Hope Media](#). Un predicador interesante que te podemos recomendar es [Alejandro Bullón](#).



SALUD ESPIRITUAL

**¿CÓMO ESTÁS LLEVANDO ESTE CURSO?
¡ESCRÍBENOS Y HÁZNOSLO SABER!**



contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



27 días para cambiar

SEMANA 2 - BENEFICIOS DÍA 6

1.) CONSUME MENOS LIQUIDOS EN LAS COMIDAS

NUTRICIÓN



reduce drásticamente o elimina por completo el consumo de líquidos durante las comidas, ya sea agua, zumos, refrescos o cerveza. Mejorará la digestión ya que de esta manera se evita la dilución de los jugos gástricos en el estomago. Intenta beber agua al menos 1 hora antes de las comidas o espera 2 horas después de haber comido.

2.) ESTIRAMIENTOS

practica cinco minutos de estiramientos unas cuantas veces al día para lograr relajación muscular entre las actividades laborales y antes de dormir. Añade un recordatorio o alarma en tu móvil para mantener la regularidad. Ayudará a reducir el estrés y la tensión muscular, favorecerá la circulación sanguínea y alivia el cansancio.



HÁBITOS DE VIDA

3.) ACEPTA EL DOLOR Y SUFRIMIENTO

SALUD EMOCIONAL



Acepta el sufrimiento y el dolor como parte de la vida. Repasa mentalmente lo que más te afecta y enfrenta el dolor con actitud de superación. Dedica un tiempo específico para esto, preferiblemente a solas. Te ayudará para enfrentar las pérdidas de manera natural.

4.) LEE LA BIBLIA

termina el día con la lectura de la Biblia. Te recomendamos los libros de por ej. Salmos y Proverbios. Permite que ese conocimiento hable profundamente a tu alma. Repite las frases que más te impactaron y compártelas.



SALUD ESPIRITUAL

**SEGURO QUE YA ESTÁS DISFRUTANDO DE LOS BENEFICIOS.
¡COMPARTE TU EXPERIENCIA CON NOSOTROS!**



contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 2 - BENEFICIOS DÍA 7

NUTRICIÓN



1.) REDUCE LOS APERITIVOS ENTRE COMIDAS

reduce drásticamente o elimina el consumo de aperitivos o meriendas entre las comidas.

La mayoría de las veces la sensación de hambre que sentimos entre comidas es causada por ansiedad, por un estomago sobrecargado o cansado. En lugar de picar, bebe abundante agua.

2.) TOMA UN VASO DE AGUA CON LIMÓN

toma todos los días en ayunas un vaso de agua con medio limón exprimido, sin azúcar. Uno de los beneficios es que activa el sistema inmunológico y el metabolismo. Además favorece la correcta absorción de los alimentos. Aprovechate con limones para toda la semana para evitar que te falte a la mañana.



HÁBITOS DE VIDA

SALUD EMOCIONAL



3.) EVITA EL AISLAMIENTO SOCIAL

evita el aislamiento social. Aproxímate a las personas poco a poco. A lo mejor costará conectarte con ciertas personas, mientras que con otras personas costará menos. Es algo muy normal. Escoge a alguien que parece identificarse más contigo, sientes que haya conexión y te sientes cómodo. No intentes aparentar lo que no eres y no tengas miedo a equivocarte.

4.) PRACTICA UN PLAN DIARIO DE ORACIÓN

pon en práctica un plan diario de oración al levantarte y antes de ir a dormir. Conversa con el Padre celestial como si fuera un amigo. Haz una lista de peticiones específicas, así como de agradecimientos o intercesiones.



SALUD ESPIRITUAL

YA HEMOS LLEGADO AL FINAL DE LA SEMANA DE BENEFICIOS. SEGUIMOS CON MUCHO ÁNIMO, ¡A POR LA TERCERA SEMANA QUE ES LA DE CONSOLIDACIÓN!



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 3 - CONSOLIDACIÓN DÍA 1

1.) REDUCE EL CONSUMO DE CARNES

NUTRICIÓN



reduce drásticamente o elimina el consumo de carnes, especialmente las carnes procesadas como los embutidos, las salchichas, los jamones y otros productos de charcutería. La mejor manera de evitar su consumo en casa es no comprarlas.

2.) REALIZA ACTIVIDADES CON MOVIMIENTO CORPORAL

reemplaza, siempre que sea posible, actividades sedentarias por otras que exijan movimiento corporal. Evita las escaleras mecánicas, los tapices rodantes y los ascensores, cógete la bici en vez del coche o si se puede ir a pie, genial. Camina siempre que puedas.



HÁBITOS DE VIDA

3.) CULTIVA UNA AFICIÓN CREATIVA

SALUD EMOCIONAL



cultiva una afición creativa y practícala al menos una vez por semana. Ayudará a la mente a relajarse. Empieza por una afición sencilla y barata, pero cultívala con dedicación y regularidad.

4.) PASA TIEMPO EN LA NATURALEZA

reserva un tiempo específico para estar en medio de la naturaleza, a ser posible, diariamente, pero al menos una vez a la semana. Observa la naturaleza, eleva tu mente y serena tu espíritu. Desconecta tu móvil durante algún tiempo del día.



SALUD ESPIRITUAL

**¡ENHORABUENA, ESTÁS YA EN LOS ÚLTIMOS DÍAS DE ESTE CURSO!
ESTA SEMANA SE IRÁN CONSOLIDANDO TODOS LOS NUEVOS HÁBITOS ADQUIRIDOS**



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 3 - CONSOLIDACIÓN DÍA 2

NUTRICIÓN



1.) PRACTICA EL AYUNO INTERMITENTE

practica unas dos o tres veces por semana el ayuno intermitente, pasando al menos 16 horas sin tomar alimento. Toma un buen desayuno con pan dextrinado, mermelada, aguacate, tomate y frutas (no todo a la vez, puedes alternar). Un almuerzo abundante en ensalada, legumbres, arroz y frutos secos y a partir del almuerzo (desde las 16.00h como muy tarde) no comas nada hasta la mañana del día siguiente. Tomate mucha agua e infusiones. Haz de esto un hábito regular.

2.) REDUCE EL USO DE LA TECNOLOGÍA

reduce drásticamente o elimina el uso de la tecnología fuera de su horario laboral. Si fuera necesario utilizarla, no lo hagas en las dos horas antes de acostarte. Evita llevar el móvil al dormitorio e invierte más tiempo en leer libros.



HÁBITOS DE VIDA

SALUD EMOCIONAL



3.) ESTABLECE METAS PERSONALES

comienza con metas pequeñas a corto plazo y una vez cumplidas, establece otras nuevas a más largo plazo. Establece un tiempo determinado para cada objetivo, pero no anticipes sufrimientos ante la posibilidad de no conseguirlo.

4.) EJERCITA LA GENEROSIDAD

ejercita el hábito diario de la generosidad, tanto de las cosas pequeñas como de las grandes. Empieza con pequeños gestos hacia las personas que, de alguna forma, te prestan algún servicio. A medida que sientas el deseo, aumenta la necesidad de estas acciones.



SALUD ESPIRITUAL

¿CÓMO TE VA? ¡CUÉNTANOS TUS DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS!

ESCRÍBENOS

saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 3 - CONSOLIDACIÓN

DÍA 3

1.) EXTIENDE EL DÍA SIN CARNE

NUTRICIÓN



extiende el día sin carne ni productos cárnicos a otros cuatro días por semana.

Marca esos días en tu calendario.

Busca diferentes recetas apetitosas a base de alimentos vegetales y descubre las propiedades beneficiosas de las diferentes hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos.

2.) TOMA UN JUGO VERDE

toma un jugo verde en el desayuno, por lo menos tres días por semana. Puedes comprar los diferentes ingredientes y dejarlos ya preparados en la nevera. Experimenta con diferentes ingredientes y sabores.



HÁBITOS DE VIDA

3.) APRENDE DE TUS FRACASOS

SALUD EMOCIONAL



utiliza cada fracaso como una herramienta para el aprendizaje. Revisa dónde fallaste, asume tus errores y aprende con los hechos. Evalúa lo que necesitas cambiar en tu vida para que no se repitan los fallos. Te ayudará a desarrollar una postura autocrítica constructiva y favorecerá el **crecimiento personal**.

4.) PRACTICA EL HÁBITO DE LA CONFESIÓN

ejercita el hábito de la confesión personal a tu Padre celestial. Abre tu corazón en plegaria y asume la necesidad de perdón, reconociendo tus fallos y debilidades personales y pide oportunidad para un nuevo comienzo.



SALUD ESPIRITUAL

**TU ESFUERZO VALIÓ, VALE Y VALDRÁ LA PENA...
¡TODO ESFUERZO DA SU FRUTO!**

¿PREGUNTAS?



contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



21 días para cambiar

SEMANA 3 - CONSOLIDACIÓN

DÍA 4

1.) EXTIENDE EL DÍA SIN LÁCTEOS

NUTRICIÓN



extiende el día sin lácteos a otros cuatro días por semana. Marca esos días en tu calendario. Evita la compra de productos lácteos y busca y prueba alternativas a la leche de vaca, la mantequilla y el queso.

2.) REDUCE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

reduce drásticamente o elimina todo tipo de alimentos procesados, harinas refinadas y salsas comerciales. Evita comprarlos y usa cereales integrales y condimentos caseros.



HÁBITOS DE VIDA

3.) TEN PACIENCIA

SALUD EMOCIONAL



aprende a esperar el momento adecuado para cada proyecto o acción. No anticipes la inquietud por algo que pueda estar equivocado, o la ansiedad por no conseguir lo que querías. Rechaza toda forma de pensamiento que anticipe el sufrimiento por algo que todavía no ha ocurrido, reemplazándolo por ideas positivas y recuerdos agradables.

4.) ESTUDIA TEMAS ESPIRITUALES

establece el hábito de hacer un breve estudio sobre un tema espiritual con su aplicación práctica, al menos una vez por semana. Sigue un guión o plan de estudio, pero si no sabes muy bien por donde empezar, escríbenos y te podemos hacer llegar unos temas muy interesantes.



SALUD ESPIRITUAL

"EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑOS ESFUERZOS REPETIDOS DÍA TRAS DÍA"



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

21 días para cambiar

SEMANA 3 - CONSOLIDACIÓN

DÍA 19

1.) EXTIENDE EL DÍA SIN AZÚCAR

NUTRICIÓN



extiende el día sin azúcar a, por lo menos, otros cuatro días por semana (si nos podemos evitar su consumo del todo, mucho mejor). Evita la compra de azúcar y productos que lo contengan y usa alternativas como la miel o estevia, pero siempre en pequeñas cantidades.

2.) LEE AL MENOS 15 MIN AL DÍA

adopta el hábito de dedicar por lo menos 15 minutos diarios a la lectura, preferiblemente sobre un tema no relacionado con su actividad laboral o profesional. Aparta un lugar y un momento específico y comparte con otros el contenido de lo que está leyendo.



HÁBITOS DE VIDA

3.) REDUCE LOS IMPULSOS CONSUMISTAS

SALUD EMOCIONAL



reduce drásticamente los impulsos consumistas. Haz una lista de tus prioridades y establece un presupuesto mensual. Toma la decisión drástica de no comprar nada a la primera. Evalúa y escoge, pero compra solamente al día siguiente, después de reflexionar.

4.) SÉ TRANSPARENTE

practica de forma decidida el hábito de la verdad y la transparencia, con todo el mundo y en todo momento. De esta forma te quitarás un peso de encima. Hablar con sinceridad no significa ser agresivo o herir a las personas. Sé cortés y gentil, pero siempre honesto y transparente.



SALUD ESPIRITUAL

**¿CÓMO TE VA?
¡CUÉNTANOSLO!**



contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON



27 días para cambiar

SEMANA 3 - CONSOLIDACIÓN

DÍA 20

1.) EXTIENDE EL DÍA SIN FRITOS

NUTRICIÓN



extiende el día sin fritos a, por lo menos, otros cuatro días por semana. Si usas aceite, es mejor que sea aceite de oliva virgen extra.

Usa alternativas como el horneado y si te fuera posible, invierte en una freidora sin aceite.

2.) CAMINA DESCALZO

adopta el hábito de caminar descalzo, siempre que sea posible y seguro, por ej. en casa, en la playa o por el césped. Algunos estudios demuestran que el contacto de la planta con los pies con el suelo puede tener un efecto antiinflamatorio, mejorar la calidad del sueño y favorecer el sistema inmunitario.



HÁBITOS DE VIDA

3.) UN DÍA DE DESCANSO

SALUD EMOCIONAL



planifica tu trabajo y tus actividades personales de forma que esté **todo preparado para el día de descanso en sábado**. Guardar el día de sábado ayudará a reducir la tensión emocional y la agitación propias de la vida moderna.

4.) EJERCITA TU CAPACIDAD DE ELEGIR

...y no te permites actuar por miedo o por la presión de otros. **Actúa por convicción y de acuerdo con tus principios**. Elabora una lista de actitudes o planeamientos que tienes y te gustaría cambiar. Proponte una acción de cambio para cada uno de ellos, de acuerdo con tus convicciones personales.



SALUD ESPIRITUAL

EL SECRETO DEL CAMBIO ES ENFOCAR TODA TU ENERGÍA, NO EN LA LUCHA CONTRA LO VIEJO, SINO EN LA CONSTRUCCIÓN DE LO NUEVO. - SOCRATES



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

21 días para cambiar

SEMANA 3 - CONSOLIDACIÓN

DÍA 21

1.) UN DÍA DE VEGETALES CRUDOS

NUTRICIÓN



prueba a pasar un día comiendo solamente **alimentos vegetales crudos**, tales como ensaladas, frutas, semillas germinadas y frutos secos. Acostúmbrate a los alimentos sencillos y naturales.

2.) REDUCE LAS PORCIONES

reduce intencionalmente la cantidad de alimentos consumidos diariamente en todas tus comidas y reduce las porciones y la variedad de alimentos en cada comida. Utiliza platos y utensilios más pequeños y no repites el plato. Bebe uno o dos vasos 10-15 min antes de las comidas.



HÁBITOS DE VIDA

3.) ACEPTA LOS CAMBIOS

SALUD EMOCIONAL



acepta que los cambios forman parte de la vida. Sé flexible y permítete cambiar tu estilo de vida. Revisa los últimos cambios que hiciste en tu vida y trata de recordar los que fueron positivos.

4.) PARTICIPA EN UNA ACTIVIDAD ESPIRITUAL

Participa en una actividad espiritual junto con otras personas e involúcrate en un servicio voluntario de ayuda humanitaria. Haz una lista con las cosas que puedes ofrecer a otras personas necesitadas.



SALUD ESPIRITUAL

¡YA FINALIZAMOS LOS "21 DÍAS PARA CAMBIAR"!

...pero esperamos que estas tres semanas tan sólo sean el comienzo de muchos más cambios positivos en tu estilo de vida.



¿PREGUNTAS?

contacta con nosotros en:
saludocho@gmail.com
611 684 842 (Sólo Whatsapp)

EN COLABORACIÓN CON

