

saludando

Mantener una rutina saludable en tiempos de confinamiento



UNA OPORTUNIDAD PARA DESARROLLAR NUESTRA MEJOR VERSIÓN

Tabla de contenidos

<u>Una oportunidad para desarrollar el poder de cuidarse</u>	3
<u>¿Cómo mejorar la experiencia de este libro?</u>	5
1 <u>Proteger y dar poder a nuestro cerebro</u>	6
2 <u>Mindfulness y los beneficios de la vida contemplativa</u>	9
3 <u>Hacer nada y permitir que nuestro inconsciente nos guíe</u>	12
4 <u>Jugar para volver a aprender</u>	15
5 <u>Hacer para cumplir tareas y objetivos</u>	18
6 <u>Conexión entre cuerpo y mente</u>	21
7 <u>La conexión social como elemento protector</u>	25
8 <u>Alimentación consciente, olvídate de las dietas y encuentra tu equilibrio</u>	28
9 <u>Dormir bien como elemento regenerador fundamental</u>	31
10 <u>Gestión de estrés para superar esta crisis</u>	34
<u>Conclusiones finales</u>	37

Una oportunidad para desarrollar el poder de cuidarse

Las crisis son momentos de cambio. Este terremoto sanitario, social y económico nos ha forzado a recluirnos en casa rompiendo todas las rutinas con las que vivíamos hace unos días. No podemos ir al bar, pero seguimos necesitando salir del modo trabajo y socializar. No podemos ir al gimnasio, pero seguimos necesitando el movimiento para mantener la fuerza física y mental. Si algo nos está enseñando este periodo, es que nuestra salud y bienestar requieren de un equilibrio de actividades que nos permitan vivir en armonía.

“ Este periodo de reclusión tiene una pequeña oportunidad. Todos estamos experimentando una obligatoria reinversión de hábitos y comportamientos. ”

En este momento tan atípico estamos tomando nuevas decisiones, y esto es una oportunidad para experimentar e incluso para tomar un nuevo rumbo en nuestro estilo de vida. Es momento de dar fuerza a nuestro cerebro consciente, el que lidera las decisiones razonadas. Si lideramos inteligentemente a nuestro cerebro emocional para utilizarlo a que nos mueva

en la dirección que queramos, y no caer en sus caprichos, tenemos una oportunidad.

Depende de nuestra actitud ver este momento como una oportunidad para hacer compras más saludables en el mercado, darle un empujón a nuestras habilidades en la cocina, o crear espacio en nuestra agenda para desarrollar la creatividad. La superación de estos días de confinamiento depende de nuestros comportamientos. Enfrentarnos fuertes física y mentalmente al periodo de incertidumbre que vendrá tras este periodo de reclusión depende de nuestro cuidado personal en estos días.

En este documento hemos recogido algunas de las experiencias del equipo de entrenadores, nutricionistas y psicólogos de Saludando. Aquí tienes algunas herramientas y consejos para cuidarte. Crea espacios y momentos en tu día para crear o seguir manteniendo las ocho actividades que encontrarás en este documento y que ayudan a nutrir a tu mente. No es un documento para leer rápido. Cada capítulo viene con varios videos que requieren tiempo para asimilarse.

En el capítulo seis encontrarás ejemplos de entrenamiento para aplicar desde el primer momento. Entrena, sé más listo que la pereza y dedícate diez o veinte minutos al día. El mejor entrenamiento es el que se hace, por lo que simplemente escoge la opción que te ayude a sumar. Cuídate la alimentación desde el primer momento. Olvídate de conceptos de dietas restrictivas. Tu energía y vitalidad solo requieren que te cuides. Desarrolla el poder de cuidarte y conviértete en tu propio generador de salud y bienestar.

¡Superaremos esta crisis!



Antonio López
CEO & Director Técnico en [Saludando.es](https://saludando.es)

¿Cómo mejorar la experiencia de este libro?



¡Atención! Los contenidos que se presentan en este libro pueden atragantarse.

Aquí encontrarás más de 30 horas de consejos audiovisuales entre los videos de nuestro equipo de psicólogos, nutricionistas y entrenadores. Ten paciencia. No hay que leerlo todo ni hacer todos los entrenamientos. No existen los consejos milagro. Estos contenidos pretenden ser una guía a los que tender, no un modelo obligado de conducta. No creemos en los modelos perfectos, pero sí en la capacidad que todos tenemos de liderar una versión saludable.

Te recomendamos los siguientes consejos para mejorar la experiencia:

1

Enlaza los videos de entrenamiento a tu Smart TV o a tu Tablet. Tener una visión de los detalles de los ejercicios te va a ayudar a disfrutar de la experiencia. Puedes seguirlos perfectamente en tu Smartphone, pero cuanto más grande la imagen, mejor.

2

Imprime los ejercicios prácticos que encontrarás aquí y date tu tiempo. Sean ejercicios de reflexión o sean ejercicios para ejecutar, no hay ningún interés en acabar las prácticas ni el libro rápido. Cada capítulo y cada píldora requieren su tiempo para ser integrado. Las respuestas del libro no están al final, sino en el propio camino.

3

La experiencia sigue en nuestras redes sociales. Al final de este documento encontrarás nuestros canales de contacto. Nuevos videos, nuevas ideas y nuevas formas de desarrollar nuestra versión más saludable.

saludando

1

Proteger
y dar poder
a nuestro
cerebro





El cerebro es un auténtico misterio, un desconocido, pero la neurociencia ha comprobado que nuestro cerebro se mantiene siempre en funcionamiento mediante impulsos eléctricos que generan una serie de ondas cerebrales.

Estas distintas ondas dependen del tipo de actividades que estemos realizando. Lo curioso y lo importante, es que para proteger a nuestro cerebro, se requiere de un equilibrio de ondas que se obtienen a través de diferentes actividades como las que veremos en este documento.

A continuación encontrarás ocho diferentes formas de cuidarte que van a nutrir a tu cerebro de manera adecuada. Actividades que van a ayudarte a encontrar tu equilibrio en un momento de tanta incertidumbre como el actual. Crea un

espacio tanto físico como temporal para integrar en tu rutina: (1) mindfulness, (2) hacer nada, (3) jugar, (4) hacer y ejecutar, (5) cuidar tu cuerpo a través del ejercicio físico, (6) conectar con los demás, (7) dormir o (8) alimentarte conscientemente. Es momento de cuidarse.

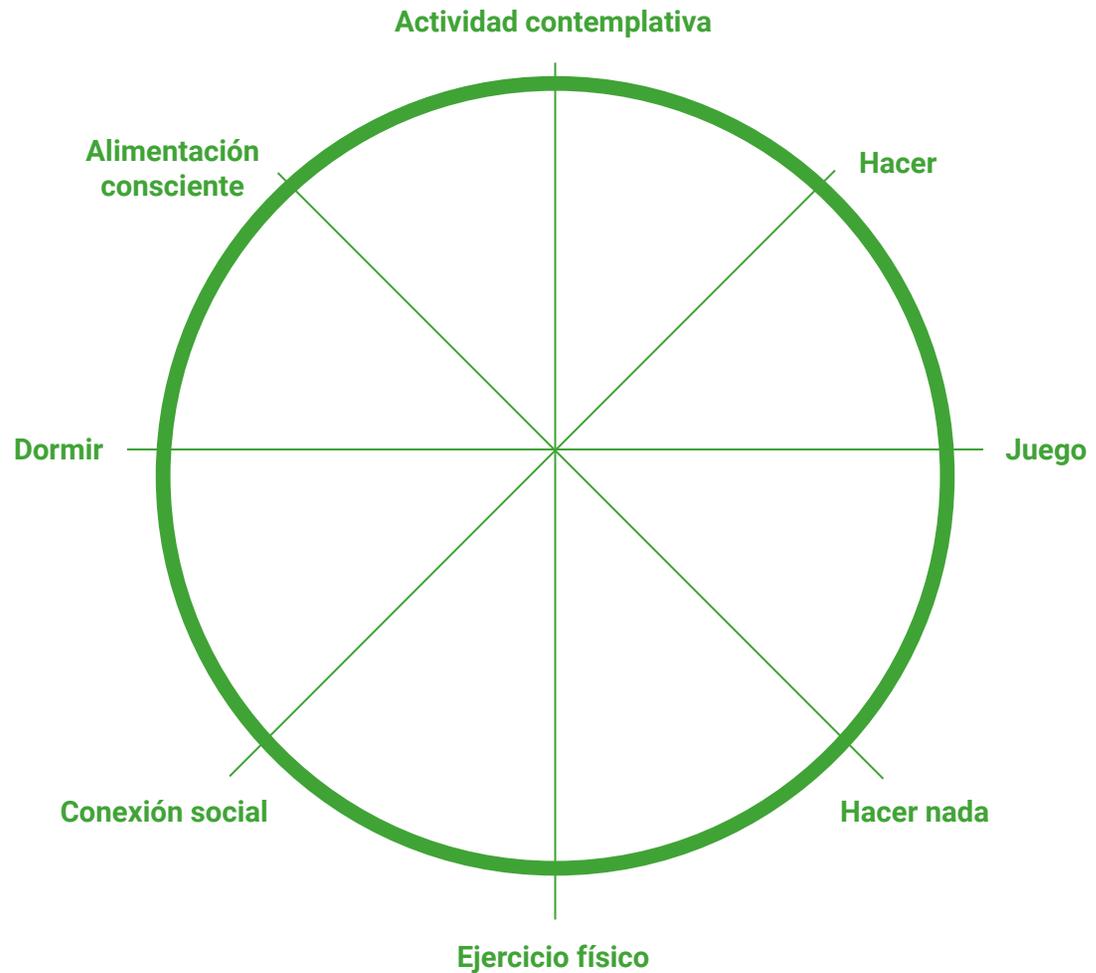
ES MOMENTO DE PRACTICAR.
¿De dónde partimos?



Práctica 1

EMPODERAMIENTO MENTAL

La rueda
del equilibrio



saludando

2

Mindfulness y los beneficios de la vida contemplativa





Mindfulness es un estado mental en el que nuestra atención se dirige a lo que sentimos y percibimos en el momento presente. Nuestra actitud al hacerlo es la de un observador curioso, pero no crítico, que acepta lo que percibe sin juzgarlo, sin actuar, sin preguntarse el por qué de lo que percibe, sin frustrarse.

“ Mindfulness es salir de la mente errante, la que no controlamos, la que nos hace conducir y llegar al trabajo sin saber cómo hemos llegado. ”

Mindfulness es prestar la atención al presente. Pasear al perro, ducharse, cepillarse los dientes, jugar con los niños o entrenar pueden ser momentos Mindfulness.

En un estilo de vida occidental tan enfocado en el hacer, Mindfulness se convierte en un paradigma de vida, es decir, un marco sobre el que ponemos nuestra mente a disposición del aquí y ahora. Mindfulness es un estilo de vida.

ES MOMENTO DE PRACTICAR.

¿Dónde prestamos la atención?

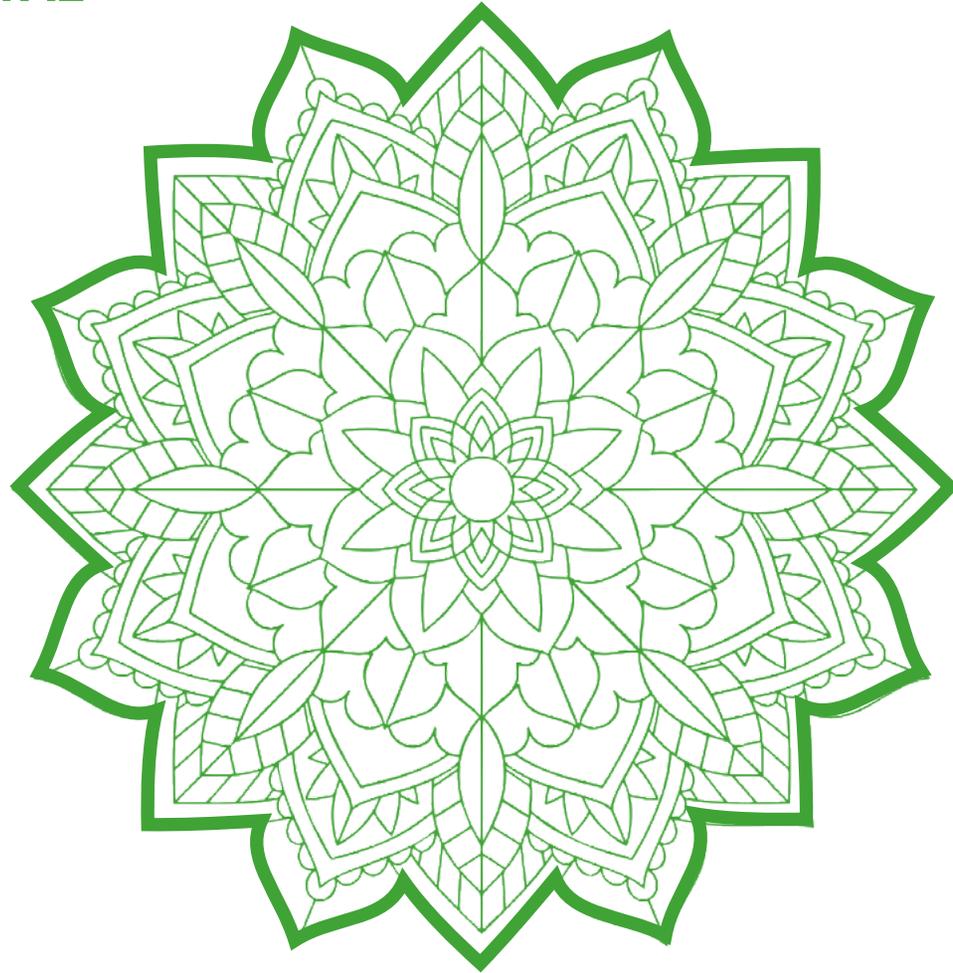


saludando

Práctica 2

EMPODERAMIENTO MENTAL

Mindfulness y los
beneficios de la vida
contemplativa



saludando

3

Hacer nada
y permitir
que nuestro
inconsciente
nos guíe





Hacer nada es la práctica de “soñar despiertos”. Tanto al hacer procesos de meditación profunda, como cuando nuestro cerebro atraviesa los umbrales de la consciencia al dormirnos o al despertar, nuestra mente pasa un estado de libertad y deambulación. Un estado en el que permitimos que nuestro inconsciente haga asociaciones libremente.

En periodos de gran estrés como esta crisis, nuestro cerebro desarrolla inconscientemente la visión de túnel, esto nos lleva a centrarnos concretamente en el problema, pero sin embargo, esta misma capacidad de nuestro cerebro nos impide resolver algunos contratiempos al no permitirnos una visión más amplia.

Nuestro inconsciente es capaz de procesar más información y de tomar decisiones más rápidas que nuestra razón. Hacer nada, o no hacer, es una fantástica forma de llegar a conclusiones e ideas originales. Esta es la puerta al momento Eureka.

ES MOMENTO DE PRACTICAR

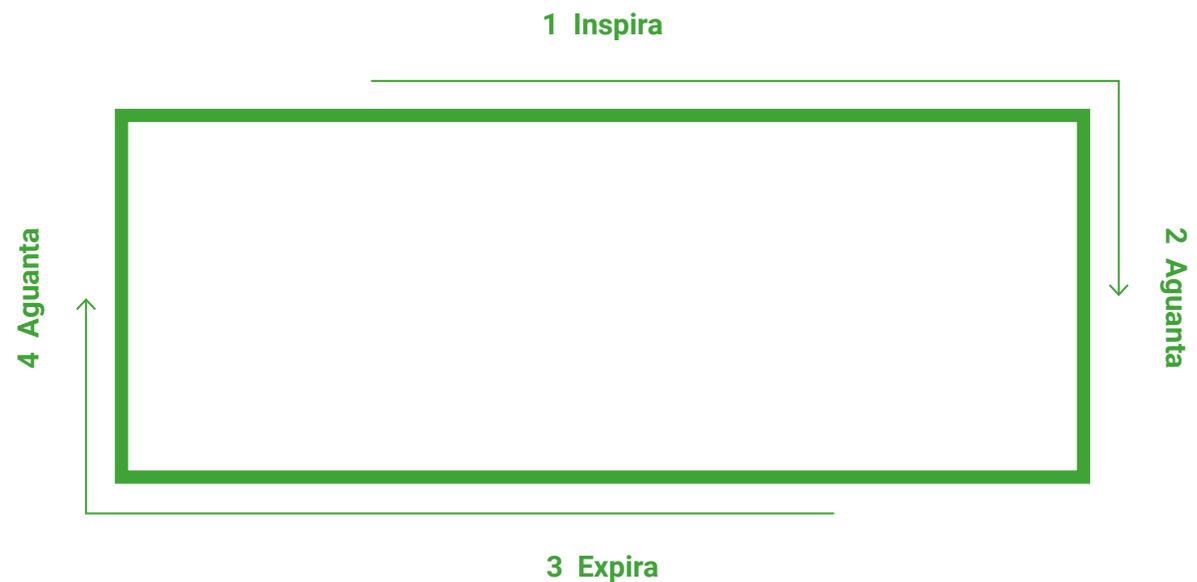
Libera tu creatividad a través de la respiración



Práctica 3

EMPODERAMIENTO MENTAL

Libera tu creatividad
a través de la respiración



saludando

4

Jugar
para volver
a aprender





No es una casualidad que el juego sea una de las mejores formas que la evolución desarrolló para aprender. Tanto los animales como los seres humanos utilizamos el juego para asociar conocimientos y experiencias ya vividas con nuevas experiencias. Jugar a cuidarse y aprender a cuidarse en momentos de tanta dificultad como la actual van de la mano.

“ Jugar es retar a nuestro cerebro. Una fantástica forma de divertirlo y sorprenderlo. Una estrategia para desarrollar soluciones creativas. ”

El juego implica una activación primitiva de nuestras habilidades, entre ellas la competición con uno mismo, la búsqueda de aventuras. Y por otro lado jugar es alegría y disfrute, dos emociones necesarias en estos momentos difíciles.

Al jugar relativizamos las cosas. Nos permitimos fallos y los juicios desaparecen. Al jugar dejamos que la creatividad se active, por lo que surgen más opciones de solución de las que obtenemos pensando sólo de una forma racional. Jugar nos permite desarrollar el poder de cuidarnos.

ES MOMENTO DE PRACTICAR

Jugar para aprender



saludando

Práctica 4

EMPODERAMIENTO MENTAL

Escoge un juego de mesa
y reta a tu cerebro



saludando

5

Hacer
para cumplir
tareas
y objetivos





Hacer nos permite avanzar en el cumplimiento de nuestros objetivos. Hacer es necesario para nuestro cerebro, para nuestra vida y para mantener el estado de bienestar en el que vivimos. Sin embargo, existe una tendencia a saturar nuestro cerebro con una sobre exposición de las ondas cerebrales que se activan durante el hacer.

Cuando dedicamos mucho espacio de nuestro tiempo consciente con tareas que nos llevan al cumplimiento de un objetivo, ya sea auto impuesto como hacer la compra, o impuesto externamente como alguna tarea laboral, nuestro cerebro puede colapsar entrando en un estado de agotamiento físico y mental. Escuchar los indicadores que nos envía nuestro cuerpo para prevenir estas situaciones es fundamental para la salud y el bienestar.

Hacer es muy necesario para movernos hacia lo que queremos. Aprender a controlar los umbrales en los que nuestro cerebro sale del equilibrio, ya sea por el exceso de tareas, o por falta de eficiencia en su resolución, es muy importante para nuestro cuidado personal. Aprender a integrar el Hacer en nuestra vida diaria es una poderosa herramienta de productividad y por supuesto de bienestar.

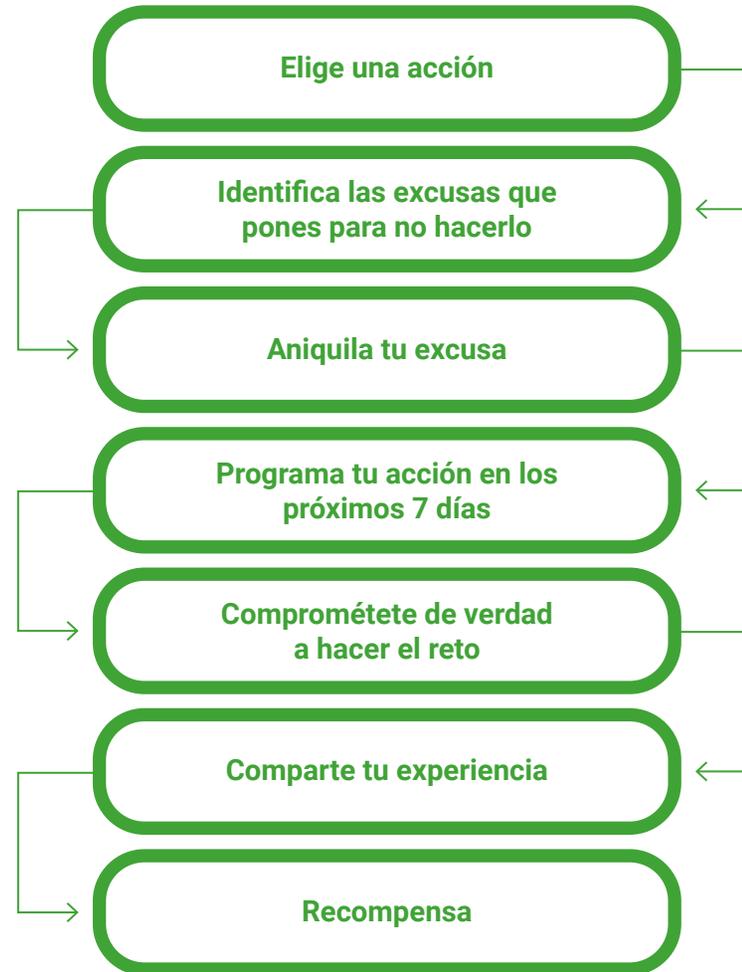
ES MOMENTO DE PRACTICAR el cumplimiento de un objetivo



Práctica 5

EMPODERAMIENTO MENTAL

Hacer para cumplir tareas y objetivos



saludando

6 Conexión entre cuerpo y mente





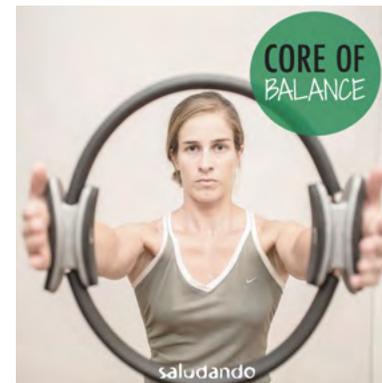
El cuerpo humano evolucionó durante millones de años para adaptarse a un entorno que requería un aparato locomotor fuerte, ágil, flexible y resistente para sobrevivir. Estamos diseñados para movernos y la falta de este estímulo puede hacernos enfermar tanto física como mentalmente.

Durante este periodo de reclusión domiciliaria que nos está limitando obligatoriamente la posibilidad de movernos, probablemente ya estés reconociendo los efectos del sedentarismo en nuestro bienestar. Una mente y cuerpo activos se retroalimentan y se necesitan. El ejercicio mejora la función hormonal, las funciones cognitivas, el sistema inmunitario, nuestro estado de ánimo o nuestra composición corporal.

Es el momento de actuar, sin dilación. Es momento de cuidarse físicamente. Es momento de adaptar la carga de ejercicio a tus particularidades. Sin atracones. No todo tipo de ejercicio es adecuado para cualquier persona. Adapta la carga a tus particularidades personales como lesiones, composición corporal o experiencia. Quien no encuentre tiempo para el ejercicio, tendrá que buscar tiempo para la enfermedad.

ES MOMENTO DE PRACTICAR

Escoge entre estos dos programas de ejercicio físico



Ejercicios de Yoga y de Pilates de 15 min aprox. para hacer en cualquier momento del día.



Lleva a tu cuerpo al siguiente nivel físico con entrenamientos de 25min con tu propio cuerpo.

Práctica 6

EMPODERAMIENTO MENTAL

Semana de prácticas de
Core of Balance

L	M	X	J	V	S	D
<p>Ver vídeo</p>	<p>Ver vídeo</p>	<p>Ver vídeo</p>	<p>Ver vídeo</p>	<p>Ver vídeo</p>	<p>Ver vídeo</p>	<p>Ver vídeo</p>
<p>Cardio Empezamos la semana sudando un poco. Hay que subir la energía para enfrentarse a la semana.</p>	<p>Yoga y Pilates Sesión de 15 min con ejercicios procedentes de disciplinas como el Yoga y el Pilates.</p>	<p>Yoga y Pilates Sesión de entrenamiento de 15 min para dotar de fuerza y flexibilidad a la espalda.</p>	<p>Cardio ¿Sudamos un poco? Cada día un pequeño estímulo. Todo entrenamiento suma. ¡Ánimo!</p>	<p>Yoga y Pilates Sesión de 15 min para trabajar la musculatura. Una dosis para aliviar los efectos del sedentarismo.</p>	<p>Yoga y Pilates Sesión de 15 min para mantener activo el metabolismo y los niveles de fuerza física y mental.</p>	<p>Yoga y Pilates Entrenamiento de 15 min con ejercicios de un poco más de intensidad. Enhorabuena. ¡Una semana más!</p>

Práctica 6

EMPODERAMIENTO MENTAL

Semana de prácticas de
Fuerte y Atlético

L	M	X	J	V	S	D
Ver vídeo	Ver vídeo	Ver vídeo	Ver vídeo	Ver vídeo	Ver vídeo	Ver vídeo
Entrenamiento exigente de todo el cuerpo de 25 min.	Entrenamiento de alta intensidad interválica de 25 min.	Entrenamiento de fuerza y movilidad de 25 min.	Entrenamiento de alta intensidad interválica de 25 min.	Entrenamiento de fuerza y movilidad de 25 min.	Entrenamiento de alta intensidad interválica de 25 min.	Entrenamiento de fuerza y movilidad de 25 min.
Nivel Medio Alto	Nivel Medio	Nivel Medio Alto	Nivel Medio	Nivel Alto	Nivel Medio	Enhorabuena. ¡Una semana más! Nivel Alto

saludando

7

La conexión social como elemento protector





La calidad de nuestras relaciones sociales es una fuente indiscutible de salud. Somos seres sociales y no relacionarnos adecuadamente puede enfermarnos. Esta crisis ha noqueado nuestra forma de relacionarnos, muchas personas nos hemos quedado solas, aisladas, en una ciudad o en un domicilio en el que no encontramos armonía, y esto puede ser un problema grave si no se actúa.

Afortunadamente la tecnología nos permite interactuar con nuestros grupos sociales y con las personas que queremos. Y de la misma forma, la tecnología, desde las redes sociales hasta la misma televisión puede ser un foco generador de incomodidad y vacío. Vivimos una situación muy novedosa para nuestro cerebro, y por eso es necesario ser muy tajante con las formas de relación social que nos hacen daño en estos momentos.

“ Dedicar tiempo a hablar y escuchar de manera verdadera a las personas que nos aportan valor, es clave para superar esta crisis de confinamiento. ”

Nadie puede quedarse aislado, es momento de inspirarse en lo positivo, ser tajante a la hora de cortar con lo negativo y así podremos superar esta situación.

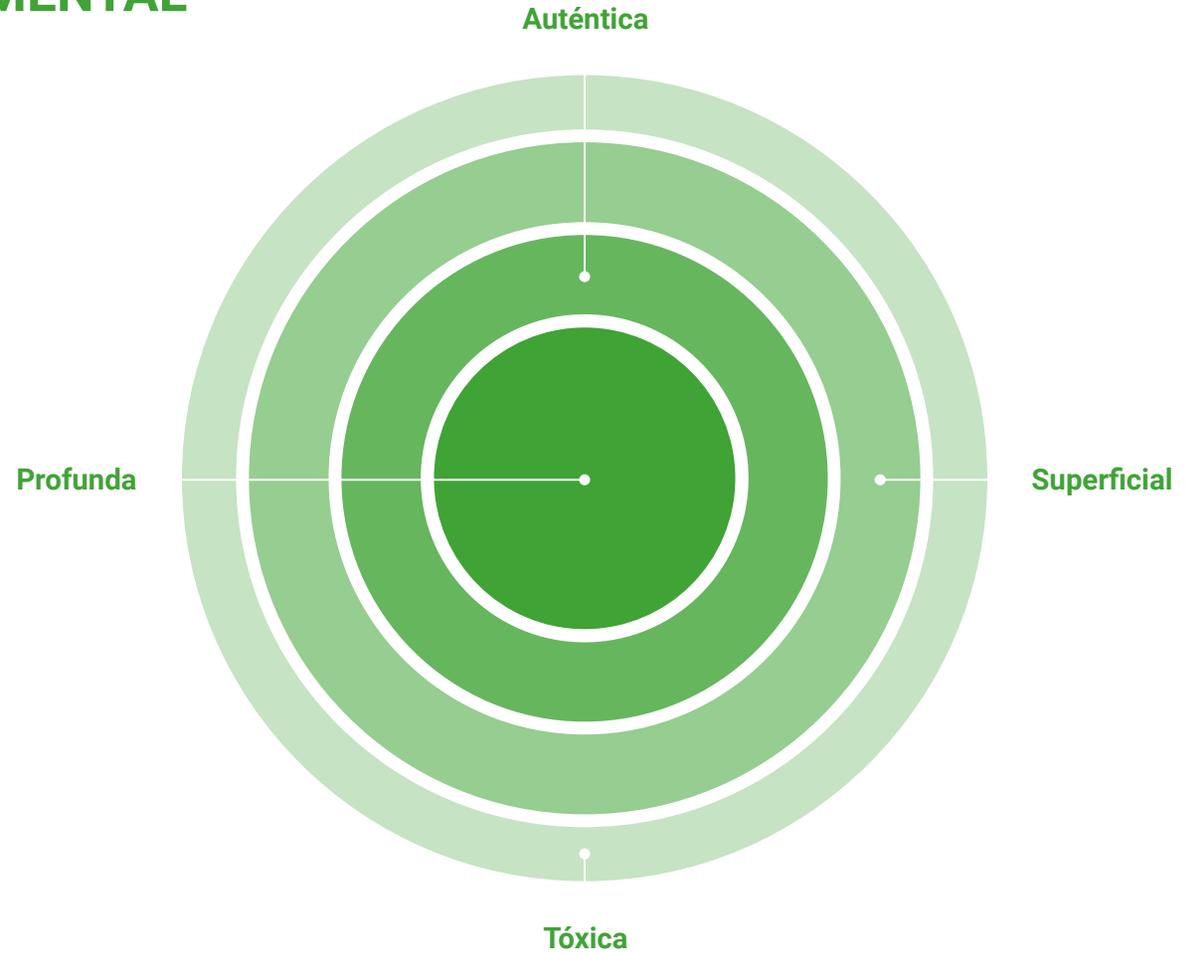
ES MOMENTO DE FILTRAR la calidad de nuestras relaciones sociales



Práctica 7

EMPODERAMIENTO MENTAL

Los círculos de relaciones



saludando

8

Alimentación
consciente,
olvídate de las
dietas y encuentra
tu equilibrio





“ En este periodo de crisis todos nuestros comportamientos tienden a amplificarse. Nuestras emociones se multiplican, nuestra pereza se multiplica, y nuestra voracidad y nuestras justificaciones para comer mejor o peor también. ”

Estamos en un momento muy importante. De manera general estamos comiendo el doble y moviéndonos la mitad. Esto es un callejón sin salida tanto para nuestro cerebro como para nuestro bienestar en general. Es momento de olvidarse de meter más presión siguiendo dietas absurdas. Es momento de comer de una forma consciente y evitando las decisiones automáticas. Eso es la alimentación consciente.

Somos lo que comemos y estamos como comemos. No te abandones, no te refugies detrás de la explosividad de algunos alimentos para intentar compensar los efectos de esta crisis. Ahora más que nunca hay que cuidarse. Solo teniendo energía y claridad mental podemos pasar esta crisis y el duro periodo de recuperación que vendrá a continuación.

ES MOMENTO DE PRACTICAR la alimentación consciente



Práctica 8

EMPODERAMIENTO MENTAL

Desarrolla una alimentación consciente en estas **8 sesiones** de vídeos

1

Borrón y cuenta nueva

- Olvídate de las calorías.
- Pon el foco en la calidad.
- La motivación y la fuerza de voluntad.
- El atracón y la pereza.
- Sé más listo que el hambre.
- Las grasas no son el enemigo.
- Controlar la tiranía del corto plazo.
- Consumir alimentos carentes de nutrientes.

2

El lujo de sentirse bien

- Mejorar la energía y la vitalidad.
- Generar un nuevo hábito.
- Escucha tu cuerpo y vencerás.
- Las cenas recompensa.
- No hay atajo sin trabajo.

3

Hablemos el mismo idioma

- Alimentación saludable.
- Alimentos reales.
- Funciones de los alimentos.
- Alimentos buenos y malos.
- Atención a la alimentación emocional.

4

La toma de decisiones

- Un diseño paleolítico en el siglo XXI.
- Tomamos decisiones emocionales que justificamos racionalmente.
- La dieta consciente: Entendiendo el Jinete y el Elefante.

5

Ser más listo que el mercado

- Vivir en una sociedad de opulencia.
- Filtros para domar al elefante.
- Filtrar la explosión de sabor en la boca.
- Descubrir calificativos sin sentido nutricional.
- Los publicistas no son nutricionistas.

6

La identidad personal

- Tu identidad personal: glotón o sibarita.
- Decide tu papel a representar.
- El yogurt de macedonia.
- Buenos alimentos y buenos procesados.

7

Saludable y sociable es posible

- Alimentación Saludable y vida social.
- Ser más listo que el hambre.
- Controlar al elefante en el buffet libre continuado.
- Pasarse un poquito de vez en cuando.
- Trampas de adolescentes.
- Sé tu propio nutricionista.

8

Los hábitos son la respuesta

- Filtros para una alimentación consciente.
- Quien sabe cambiar un hábito tiene un tesoro.
- Interpretar un papel para crear una nueva identidad.

saludando

9

Dormir bien
como elemento
regenerador
fundamental





Dormir es un elemento común a todos los animales de la naturaleza. La evolución así nos creó, y sin embargo, en demasiadas ocasiones normalizamos el hecho de dormir poco y de estar continuamente recuperando la energía a través de estimulantes. El descanso limpia nuestro cerebro, ayuda a procesar la información guardando o desechando recuerdos, resuelve problemas y consolida el aprendizaje entre otras muchas funciones imprescindibles para el organismo.

Un ciclo de sueño continuo dura entre 90 y 110 minutos y se necesitan entre cuatro y cinco ciclos para una total recuperación. Por esta razón tiene especial importancia regular los horarios e intentar no romper los ciclos del sueño con un despertar abrupto.

La calidad del descanso es fundamental, y para ello, ante una situación como la que nos encontramos, con tanta sobre estimulación a cualquier hora, respetar un protocolo de higiene del sueño es fundamental.

ES MOMENTO DE PRACTICAR
una higiene del sueño
adecuada



Práctica 9

EMPODERAMIENTO MENTAL

Rellena esta tabla para identificar cómo mejorar tu higiene del sueño

Identifica las excusas que pones para no hacerlo	
Duermo la siesta	
Evito la cafeína por la tarde, así como cenar abundantemente	
Duermo un mínimo de 6 horas	
Cuido mi dormitorio	
Vigilo lo que hago en la cama	
Me despierto con rituales lentos y agradables	

Sí, siempre. / Me gustaría hacerlo bien. / No sabía su importancia. / No lo hago nunca.

saludando

10

Gestión de
estrés para
superar esta
crisis





El estrés es la respuesta adaptativa del organismo frente a determinados estímulos que provocan dicha respuesta. El estrés cumple una importante función para poder pasar a la acción de manera adecuada y resolver lo que el entorno nos pide. Como ya te habrás dado cuenta, esta situación de crisis es por lo tanto, una situación de estrés.

El estrés, en una forma aguda y localizada, en una situación y espacio de tiempo concreto, es positivo, e incluso facilitador a la hora de llevar a cabo ciertas tareas ya que nos proporciona la energía, motivación, rapidez mental y de procesamiento de la información que necesitamos. Sin embargo, si abusamos y nos mantenemos en estado de estrés constantemente, de forma crónica, favorecemos precisamente entrar en una fase de agotamiento (mental, emocional y corporal) con la que la mente

se bloquea, el cuerpo sufre y experimentamos emociones de tristeza y vacío, dejando de ser eficaces, y dificultando nuestro bienestar.

Nos encontramos ante un entorno en el que más que nunca, estrategias de auto disciplina y planificación son fundamentales para no verse atrapados por la intensidad de las circunstancias. Tenemos la capacidad de decidir cómo organizar nuestro tiempo, dónde y cómo ponemos las prioridades, y esto es ya una buena forma de gestionar el estrés y consecuentemente de cuidarse.

ES MOMENTO DE PRACTICAR

Gestión de estrés



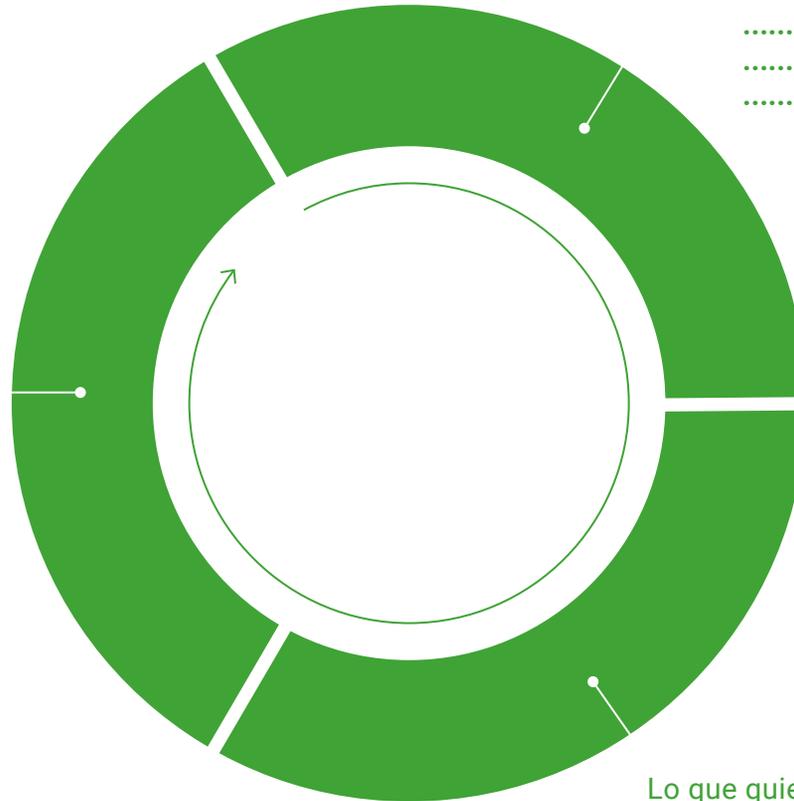
Práctica 10

EMPODERAMIENTO MENTAL

Priorizar el tiempo
y la vida

Lo que quieres **conseguir**:

.....
.....
.....



Lo que quieres **dejar atrás**:

.....
.....
.....

Lo que quieres **mantener**:

.....
.....
.....

¡Muchas gracias por llegar hasta aquí!

Desde el equipo de profesionales de Saludando esperamos que este manual te sea o te haya sido útil en estos tiempos tan complicados.

Nuestro propósito y nuestra filosofía ha sido siempre la de inspirar y acompañar a las personas a cuidarse. Sabemos que la rutina de entrenar, llevar una buena alimentación y buenos hábitos mentales pueden ayudarte a ser tu mejor versión. En estos momentos, más que nunca.

Son meses de incertidumbre en el que podemos olvidar fácilmente quienes éramos antes de esta crisis o a dónde vamos tras este terremoto. Esperamos que este libro te ayude a encontrar el cabo de la cometa de tu equilibrio personal.

Vamos a salir de todo esto. Queremos aportarte nuestro granito de arena. Siéntete parte de un grupo de personas con ganas de mejorar y mantener sus hábitos de vida y salud sin dejarnos llevar por la pena o el miedo que a todos nos acecha en estos días tan inciertos.

Si te apetece, puedes seguirnos en nuestras RRSS o visitar nuestra web www.saludando.es. Si necesitas el apoyo de nuestro equipo de entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas o psicólogos, cuenta con nosotros, quedamos a tu disposición.

¡Síguenos!

saludando

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO