

# Desafío de 30 días para impulsar su motivación



¡Las rutinas saludables pueden ayudarnos a alcanzar nuestras metas de salud! El ejercicio, el sueño de calidad, los hábitos alimentarios saludables y buenas prácticas para aliviar el estrés pueden contribuir a una vida mejor. Sin embargo, los viejos hábitos pueden ser difíciles de dejar. Tanto si se trata de perder peso como de manejar una enfermedad o simplemente de sentirse mejor en general, hay que trabajar en ello. Entonces, ¿cuál es la mejor manera de perseverar? **Mantener la motivación.**

**Su misión:** encuentre su motivación para hacer cambios saludables y **recuérdese la cada día durante 30 días.**



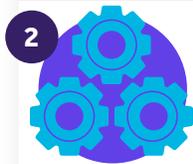
## Marque todos los días en los que se recuerde por qué quiere mantener los hábitos saludables.

Haga clic en las casillas de la izquierda de cada día o imprima esta hoja y complételas a mano.



1

Para empezar, exploremos cuál es su motivación. **Encuentre su "por qué"** para que sepa exactamente por qué está haciendo cambios saludables en primer lugar. ¡Esto puede ayudar a que mantenga la motivación con el paso del tiempo!



2

Es fácil decir: "Tengo que comer más sano" o "Tengo que hacer más ejercicio". Pero son intenciones indefinidas. Convierta su intención en una **meta SMART** así es más probable que la consiga.



3

¿Le cuesta trabajo encontrar el impulso para hacer cambios saludables? **Pregunte a sus amigos y seres queridos qué les funciona.** Quizá tengan algunas ideas útiles que pueda tomar prestadas.



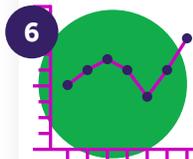
4

**Mantenga visible su factor de motivación.** Una foto de sus hijos en el teléfono, una nota inspiradora en el espejo del baño, un equipo para hacer ejercicio junto a la puerta de su casa: ¡si está a la vista, está en su mente!



5

¿Le cuesta convencerse de que debe hacer ejercicio? A todos nos pasa. **Lea nuestro artículo** sobre por qué debe **moverse más** e inspírese para empezar a hacer actividad física.



6

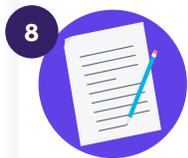
Algunos días sentirá más motivación que otros. ¡Recuerde que es normal que haya días en los que sienta poca motivación! **Clasifique su motivación en una escala del 1 (baja) al 10 (alta)** cada día para a ver patrones en los días de mayor motivación y averiguar cómo mantener esos patrones.

# Desafío de 30 días para impulsar su motivación



7

La motivación puede fluctuar. Tiene que haber hábitos saludables que espera lograr cada día. Y en los días en los que se sienta con más ganas, ¡cruce los límites! Establezca **metas mínimas y metas de impulso**.



8

Revisión semanal: ¿cómo van las cosas hasta ahora? ¿Qué funciona? ¿Qué no funciona? **Escriba lo que ha aprendido** sobre usted y sobre este proceso.



9

La motivación positiva es lo mejor que hay para hacer cambios saludables que perduren. Si el miedo es uno de sus factores de motivación, trate de **replantearlos** por algo que desee. En lugar de "tengo miedo de enfermarme", piénselo como "Quiero seguir siendo saludable".



10

¿Necesita más motivación para registrar lo que come? **Eche un vistazo a El valor del seguimiento de alimentos** para aprender cómo registrar los alimentos puede ayudar a las personas a *perder el doble de peso* en comparación con las que no lo hacen.



11

¿Se está esforzando por encontrar una motivación! Pero, ¿qué es lo que desmotiva? ¿Qué es lo que hace que pierda la motivación y sienta desánimo o estancamiento? Pueden ser ciertos pensamientos, situaciones o incluso personas. **Tome nota de ellos** para poder evitarlos cuando sea posible.



12

A veces todos necesitamos un empujoncito para levantarnos y ponernos en marcha. Aquí tiene algunos trucos útiles que le servirán de **motivación para hacer ejercicio**.



13

¿Cuándo siente más motivación para hacer ejercicio? ¿O para comer sano? ¿O para dormir más? Tómese un momento para **anotar los momentos del día en los que siente más motivación** y por qué. Luego, use estos conocimientos para programar sus hábitos saludables a lo largo del día.



14

Es fácil desistir de nuestros planes de alimentación saludable cuando estamos rodeados de personas comiendo dulces. Lea nuestro artículo para aprender **Cómo comer de manera saludable cuando los demás no lo hacen**.



15

La conexión humana es una enorme parte de nuestra salud general. Todos necesitamos descansar, pero cancelar planes o perder las ganas de salir con los amigos podría ser poco saludable si ocurre a menudo. **Lea sobre la importancia del bienestar social** para replantear algunos de esos pensamientos antisociales.

# Desafío de 30 días para impulsar su motivación



16



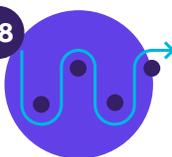
Revisión semanal: ¡ya pasó la mitad del desafío! ¿Hay algunos trucos que le hayan servido para mantener la motivación? **Anótelos** para seguir utilizándolos.

17



¿Se ha topado con una pared? Si su motivación se ha estancado, pruebe algo nuevo para activar su pasión por la salud. Estas son **15 maneras de motivarse cuando tiene un bajón**.

18



Todos nos enfrentamos a adversidades. La vida se interpone. El cuerpo tiene límites. La clave está en no dejar que un obstáculo desvíe su rutina. En lugar de sentirse culpable, **tome nota de la causa del obstáculo**. Piense en lo que puede aprender de ello. ¡Luego aplique esa valiosa lección en el futuro!

19



Los cambios saludables pueden ser desalentadores. Además, nada mina más nuestra motivación que sentirnos abrumados. ¡Pero usted tiene todo lo que necesita para alcanzar sus metas de salud! Este artículo le mostrará cómo **aprovechar sus puntos fuertes** para adoptar nuevos hábitos saludables.

20



¿Las cosas no van según lo previsto? **Tómese un momento para volver a centrarse**. Si aquello en lo que encontraba motivación para adoptar hábitos saludables ya no funciona, es hora de hacer un cambio. Encuentre una nueva motivación que le permita avanzar. ¡Todo es una oportunidad de aprendizaje!

21



Cualquier cosa que merezca la pena requiere energía. ¡La clave está en no perder esa energía! Estos son **7 pasos para superar el agotamiento** y seguir con energía en el camino de la salud.

22



Revisión semanal: este desafío se encuentra a tres cuartas partes de su recorrido. **Escriba** qué consejos le están sirviendo para avanzar y qué tácticas no han funcionado.

23



Aproveche el poder de su imaginación. Pruebe esta breve **Actividad de caminata motivacional** para visualizar el éxito y recargar energía.

24



Use la tecnología para motivarse. **Configure un recordatorio** en su teléfono o calendario digital de trabajo. Esa notificación podría ser la única motivación que necesita para hacer ejercicio, comer sano, meditar, etc.

# Desafío de 30 días para impulsar su motivación



25



¿Siente nervios cuando tiene que ir al médico o hacerse un análisis de laboratorio? Puede ser desalentador, pero estos son algunos detalles importantes sobre **Por qué no debería esperar para obtener apoyo de salud**. ¡Obtenga la atención médica que usted y su cuerpo merecen!

26



Otras personas tendrán todo tipo de razones para que usted haga cambios. Su pareja puede querer que deje de fumar. Sus hijos pueden querer que tenga más energía. Sus padres pueden preocuparse por su salud. ¡Pero siempre **tenga en mente sus razones para hacer cambios saludables**! Este es su proceso.

27



¿Le cuesta trabajo rechazar un dulce? ¡La presión de los compañeros puede disminuir rápidamente nuestra motivación! Estos son algunos consejos útiles para **manejar situaciones con personas insistentes**, aunque tengan buenas intenciones.

28



A veces es muy motivador ser un ejemplo para los demás. ¿Hay alguien en su vida que esté tratando de hacer los mismos cambios saludables que usted? ¿Qué consejo le daría? **Escríbalo o grabe un mensaje en video**. Aunque nunca lo comparta, ¡lo tendrá para usted!

29



Revisión semanal: ¡solo un día más de desafío! **Reflexione sobre lo que le funcionó** y cómo puede usarlo para mantener la motivación de ahora en más.

30



¡Felicitaciones, completó el Desafío de 30 días para impulsar su motivación! Ha hecho un trabajo increíble. ¡Ahora es el momento de **recompensarse**! Busque una manera saludable de **celebrar sus victorias**. Se lo ha ganado.



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

