



15 CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA UNA VIDA
SALUDABLE CON POCO
PRESUPUESTO



15 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA VIDA SALUDABLE CON POCO PRESUPUESTO

¿Quieres llevar un estilo de vida más saludable pero crees que es demasiado costoso? Según una encuesta reciente, las finanzas son un gran obstáculo para muchos adultos que intentan mejorar su bienestar.

Casi el 60% de los estadounidenses afirma que el alto costo de la salud y el bienestar es una gran barrera para llevar un estilo de vida saludable, según OnePoll, una empresa de investigación de mercados. Esta cifra aumenta al 68% en las personas que viven en ciudades.

El equipo de gimnasio inteligente para el hogar y los servicios de suscripción de comidas pueden costar miles de dólares al año. **Sin embargo, hay muchas opciones inteligentes que son gratuitas o muy económicas.** Prueba estas ideas para cuidar tanto tu salud como tu bolsillo.

FORMAS ECONÓMICAS DE COMER SALUDABLE:

1. COME EN CASA.

Preparar las comidas en casa puede ahorrarte mucho dinero y te permite tener mayor control sobre los ingredientes. Es probable que uses mucha menos azúcar, sal y grasas poco saludables en comparación con los restaurantes.

2. CONSUME MÁS PLANTAS.

Una dieta basada en plantas puede beneficiar tanto al planeta como a tu salud, y suele ser más económica que comer carne y otros productos animales. Llena tu plato de verduras, frutas, lentejas, frijoles, nueces y semillas.

3. CULTIVA TUS PROPIOS ALIMENTOS.

Puedes tener un pequeño huerto incluso con poco tiempo y espacio. Quizás puedas usar tu jardín, balcón o azotea. También puedes cultivar hierbas en el alféizar de tu ventana y colgar un jardín vertical en una pared exterior.

4. COMPRA EN LA SECCIÓN DE CONGELADOS.

¿Tu fruta o verdura favorita está fuera de temporada o rara vez está en oferta? Es posible que puedas usar espinacas o bayas congeladas en algunas recetas.

5. REDUCE EL DESPERDICIO.

Entre el 30% y el 40% del suministro de alimentos en EE.UU. se desperdicia. Aporta tu granito de arena comprando solo lo que necesitas y aprovechando las sobras.



FORMAS ECONÓMICAS DE HACER EJERCICIO:

1. HAZ EJERCICIOS CON TU PROPIO PESO CORPORAL.

Es práctico, gratuito y adecuado para cualquier nivel de condición física. Sal al aire libre o corre en la caminadora durante la hora del almuerzo o después del trabajo.

2. SAL A CAMINAR.

Puedes empezar tu gimnasio en casa con solo una colchoneta para hacer flexiones y abdominales. **Poco a poco, añade equipo económico como cuerdas para saltar y bandas de resistencia.**

3. JUEGA AL AIRE LIBRE.

El ejercicio parece menos trabajo cuando disfrutas del aire fresco. Es posible que los parques cercanos tengan senderos para correr y barras para dominadas.

4. REVISA LOS RECURSOS COMUNITARIOS.

El sitio web de tu departamento de recreación local puede ofrecer programas de acondicionamiento físico e instalaciones a menor costo que los gimnasios comerciales. Prueba también en tu biblioteca del vecindario.

5. ASISTE A CLASES EN LÍNEA.

Una de las ventajas de la pandemia fue el auge de las clases virtuales de ejercicio. Algunas son gratuitas, y la mayoría cuesta mucho menos que las sesiones en un estudio. Además, están disponibles cuando tú tengas tiempo.



MÁS FORMAS GRATUITAS DE VIVIR SALUDABLE:

1. DUERME BIEN.

Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días. Intenta dormir al menos 7 horas cada noche.

2. GESTIONA EL ESTRÉS.

La tensión crónica causa inflamación y agrava muchas condiciones médicas. Adopta una práctica diaria de relajación y realiza ejercicios de respiración profunda.

3. MEJORA TU POSTURA.

Mejora tu circulación y cuida tu columna vertebral. Siéntate derecho cuando trabajes en la computadora o veas televisión.

4. PÉSADE REGULARMENTE.

El aumento de peso promedio a lo largo de la vida es de 10 kg en mujeres y 8,5 kg en hombres. Evita que esos kilos extra se acumulen pesándote al menos una vez por semana.

5. LÁVATE LAS MANOS.

Puedes reducir tu riesgo de infecciones respiratorias en un 20% simplemente lavándote las manos con frecuencia con agua y jabón. Hazlo antes y después de comer y de ir al baño.

Puedes disfrutar de los beneficios de un estilo de vida saludable sin necesidad de contratar a un chef personal o a un entrenador personal.

Desarrolla hábitos diarios que apoyen tus objetivos de bienestar y que se adapten a tu presupuesto.



