

¿Hasta dónde quieres llegar?

**Cambiemos un hábito**

Movimiento Natura

**Juego “Cambiemos un hábito”**

**DEFINICIÓN**

Todos sabemos alimentarnos, está claro. Lo hacemos a diario y varias veces al día. Pero ¿Lo hacemos de la manera correcta? ¿Es lo mismo alimentarse que nutrirse?

Nutrir al cuerpo es mucho más que el simple hábito de comer o alimentarse. Los alimentos nos proporcionan nutrientes, sustancias que te renuevan por dentro y por fuera cada día. Cada pieza que te llevas a la boca tiene un impacto total sobre tu organismo y sobre tu salud.

Sabemos que tu salud no es un juego, pero la **adquisición de nuevos hábitos y el reaprender a comer**, puede ser más fácil y entretenido si tenemos las herramientas adecuadas. ¿Te atreves con un giro de 180º que te dé vitalidad y te ayude a ser más feliz?

**INSTRUCCIONES**

1. Sigue paso a paso las indicaciones. Cada vez que logres uno de tus objetivos, pasaremos al siguiente nivel
2. No pases al siguiente nivel sin haber cerrado (instaurado un hábito) el anterior
3. Disfruta el camino y no te obsesiones con el objetivo último, ya los pequeños cambios te van a aportar muchos beneficios

**MATERIAL NECESARIO**

* **Motivación.** Es importante comenzar esta aventura con muchas ganas e ilusión, es el primer paso para pasar de la **Idea 🡪 Realidad**.
* **Mente positiva**. Tienes que creer en ti y en tu capacidad para lograr todo lo que te propongas. Yo sé que puedes, pero tienes que creerlo tú.
* **Realista**. Puedes conseguir todo lo que te propongas, pero es importante que vayamos pasito a pasito y que los cambios los vayamos haciendo de forma lenta y progresiva. No empieces la casa por el tejado, iremos ladrillo a ladrillo.
* **Compromiso**. ¿Cuántos proyectos comenzamos y dejamos a medias? Esto nos pasa a todos. Sin embargo, en cuestiones de salud, las consecuencias se agravan. Implicarse en nuestra salud debería ser un proyecto obligatorio en nuestras vidas.
* **Paciencia**. El cambio de hábitos no se hace de un día para otro. Es necesario tiempo y rutina para que el nuevo estilo de vida se instaure en nuestra vida de forma permanente.

****

**Tu cuerpo te conecta con la vida, y para que esta sea plena, tenemos que mimar nuestra alimentación y forma de vida**

**NATURA NUTRICIÓN**

En primer lugar, plantea tu situación actual:

|  |  |
| --- | --- |
| **Como persona…** | |
| **Cómo me defino** | **Cómo quiero ser** |
| 1. *Impulsivo*  2.  3. | 1. *Paciente*  2.  3. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mis objetivos de salud son…** | |
| **A corto plazo** | **A largo plazo** |
| 1. *Comer sólo 2 dulces a la semana*  2.  3. | 1. *Bajar el colesterol*  2.  3. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mis motivaciones son…** | |
| **A nivel interno** | **A nivel externo** |
| 1. *Perder 3 kg*  2.  3. | 1. *Que los demás me vean mejor*  2.  3. |

¿En qué punto estás para comenzar la aventura?:

**MISIÓN 🡪 \*OBJETIVO: \_\_**Voy a comer menos de 2 dulces a la semana**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ETAPAS: Divídelas a tu gusto en días, semanas, meses, ciclos, etc.**

**OBJETIVOS DE ETAPA: Metas muy concretas de cada etapa**

**OBSTÁCULOS: Todo aquello que puede interferir en tu objetivo**

**PLAN DE ACCIÓN: Estrategias que te ayudarán con tu meta**

**RECOMPENSAS: Todo lo que vas a conseguir gracias a tu objetivo**

EJEMPLO DE MISIÓN

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAPA** | **OBJETIVO DE**  **LA ETAPA** | **OBSTÁCULOS** | **PLAN DE ACCIÓN** | **RECOMPENSAS** |
| **1ª semana** | **Reducir el consumo de dulces de 2 a 1 al día** | **\*Se encuentran en casa**  **\*Mi pareja los consume** | **\*Dejar de comprarlos**  **\*Integrar a mi pareja** | **\*Mejora de fuerza de voluntad**  **\*Consumo de alimentos más saludables y saciantes** |
| **2ª semana** | **Comer 1 dulce**  **día sí día no** | **\*Menos motivación**  **que 1ª semana**  **\*Problemas laborales aumentan apetito** | **\*Valorar progresos**  **\*Recetas dulces saludables (avena con chocolate +70%, batido de plátano,…)** | **\*Mejora de vitalidad**  **\*Aprender recetas nuevas** |
| **3ª semana** | **Consumir máximo 3 dulces en la semana** | **\*Viajes y festivos** | **\*Ajustarse a las cantidades**  **\*Repostería casera en festivos** | **\*Mayor autocontrol**  **\*Mejoras en peso y composición corporal** |
| **4ª semana** | **Consumir máximo 2 dulces a la semana** | **\*Fin de semanas**  **\*Constancia** | **\*Repostería y recetas caseras** | **\*Mejora en analíticas**  **\*Mejoras en salud,**  **energía y peso** |

**PRIMERA MISIÓN 🡪 \*OBJETIVO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAPA** | **OBJETIVO DE**  **LA ETAPA** | **OBSTÁCULOS** | **PLAN DE ACCIÓN** | **RECOMPENSAS** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**SEGUNDA MISIÓN 🡪 \*OBJETIVO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAPA** | **OBJETIVO DE**  **LA ETAPA** | **OBSTÁCULOS** | **PLAN DE ACCIÓN** | **RECOMPENSAS** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**TERCERA MISIÓN 🡪 \*OBJETIVO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAPA** | **OBJETIVO DE**  **LA ETAPA** | **OBSTÁCULOS** | **PLAN DE ACCIÓN** | **RECOMPENSAS** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**CUARTA MISIÓN 🡪 \*OBJETIVO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAPA** | **OBJETIVO DE**  **LA ETAPA** | **OBSTÁCULOS** | **PLAN DE ACCIÓN** | **RECOMPENSAS** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**QUINTA MISIÓN 🡪 \*OBJETIVO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAPA** | **OBJETIVO DE**  **LA ETAPA** | **OBSTÁCULOS** | **PLAN DE ACCIÓN** | **RECOMPENSAS** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |