



EMPIEZA EL AÑO CON BUENOS PROPÓSITOS

Dejar de fumar

Dejar de fumar es una tarea difícil. Afortunadamente existen recursos y herramientas que nos pueden ayudar en este proceso. Desde la AECC te pueden apoyar en el proceso. En la web <http://dejardefumar.aecc.es/> ofrecen recursos para dejar de fumar, como cursos presenciales o la app Respirapp.

Comer más sano

Por ejemplo, no comprar productos insanos (bollería industrial, bebidas azucaradas, fritos y salados, carne procesada). **No comemos lo que no tenemos en casa, y esto nos puede ayudar.**

Voy a hacer más ejercicio

Hacer ejercicio no significa practicar algún deporte a nivel profesional. No tiene que ser necesariamente practicar algún deporte tampoco, puede ser ...salir a caminar media hora al día.

Voy a beber menos alcohol

El alcohol es una droga muy aceptada y es responsable de muchos problemas de salud. Importante mencionar que, para la prevención del cáncer, la mejor cantidad de alcohol es ninguna.

Voy a disminuir el tiempo de pantallas

En España, en promedio, pasamos más de dos horas y media al día de nuestro tiempo de ocio frente a una pantalla. Además de todas las horas que se pasan por temas laborales. Una medida útil podría ser establecer en casa áreas libres de pantallas, como la cocina o el comedor.

RECOMENDACIÓN GENERAL

ES MEJOR PROPONERSE UN OBJETIVO REAL QUE DIEZ COSAS MUY DIFÍCILES DE CUMPLIR.

Los grandes cambios empiezan por pequeñas acciones. Escoge uno, hazlo tu prioridad y cuando ya sientas que lo tienes incorporado a tu vida piensa en el siguiente.



Cuídat


csit
Unión Profesional