



DOSSIER EXTRA 1

EMPEZAMOS POR LO HABITUAL

- NEAT
- NUEVOS HÁBITOS

MILLANUT
#StyleLife

HÁBITOS :

**Aumenta tu NEAT,
la llave del éxito.**

@Josemillan_dietista.



QUE ES EL NEAT

Las siglas NEAT (non-exercise activity thermogenesis) se basan en las actividades de nuestro día a día que requieren de un esfuerzo físico pero que **NO** son consideradas actividades deportivas como tal.



No es suficiente con ir al gimnasio 3 veces por semana, hay que mantener un estilo de vida activo. Si comparamos el gasto calórico semanal producido por el ejercicio físico y el NEAT, esta última gana por goleada.

¿Cómo sacar el máximo partido al NEAT?



Si viajas en coche puedes aparcar un poco más lejos de tu destino y caminar un fragmento del camino. Si te mueves en transporte público puedes bajarte en una parada más lejana y mover un poco las piernas para llegar.



Olvídate del ascensor, si quieres ser un bombón dale caña al escalón.



Muévete en la oficina. No te aposentes durante 8h en tu silla, tu espalda y culete lo agradecerá.



Camina con tu mascota. Los perros son animales que necesitan dar largos paseos y las personas también. Es una forma de perder barriga sin hacer cardio propiamente dicho.

No todo es entrenar en el gimnasio. Sal a correr, monta en bicicleta, juega un partido de pádel, fútbol, baloncesto, incluso sal a bailar!

Ser **'FIT'** es un estilo de vida, pero requiere disciplina y realizar cambios, empezando desde ahora mismo. Practica ejercicio, come sano, muévete cada día....

¡Si quieres puedes!



TÉCNICAS PARA CREAR NUEVOS HÁBITOS

Añadir hábitos a nuestro día a día resulta a veces una tarea de titanes. Sin embargo, hay hábitos que incorporas de una manera rápida y casi sin prestar atención.

Incorporar un nuevo hábito a tu día a día implica **un cambio y un aprendizaje.**

Estos dos procesos requieren un consumo de energía, por lo que si estás pasando una temporada de estrés o te sientes cansado, igual no es el momento y habrá que esperar.

"Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto; es un hábito."

-Aristoteles-



Si por lo contrario estás motivado:

1. PREGUNTATE EL POR QUÉ DE EL NUEVO HÁBITO.

Muchas veces nos dejamos llevar por lo que hemos leído u oído acerca de lo que es mejor para conseguir el éxito o los resultados que queremos.

Una parte racional en nosotros nos dice: "Sí, eso es lo que tienes que hacer cada día, venga, vamos, ponte a ello".

Así que lo probamos un día. Al día siguiente pasa algo que impide practicar el nuevo hábito. Y al tercer día nos damos por vencidos.



O incluso pensamos en los beneficios de un hábito y simplemente nos quedamos ahí, en el pensamiento. Jamás lo probamos ni siquiera un día.

¿Cuál es la solución a esto?

Reflexionar antes sobre para qué queremos ese hábito en nuestra vida y en qué tipo de persona nos ayuda a convertirnos ese hábito.

Para tener éxito en el proceso de implantar un nuevo hábito o recuperar uno perdido es esencial que este **hábito esté unido a nuestra identidad.**

El hábito es un proceso, no es un objetivo o un fin en sí mismo.



El hábito es el camino para llegar a los objetivos que queremos lograr.

Es posible que una parte de ti quiera ese hábito, pero otra parte no lo desee porque con los hábitos actuales ya se encuentra bien (zona de confort).



2. PREPARA EL TERRENO Y ANTICIPATE A LA JUGADA

Hay una metáfora que ayuda a entender el funcionamiento de los hábitos, y es imaginar que **los hábitos son como semillas que hay que sembrar y cuidar para que den fruto.**

No sé si lo sabes, pero para que la semilla enraíce bien y dé sus frutos es importante tener una buena tierra.



Eso mismo es lo que necesitan tener los hábitos claves que queremos en nuestra vida. **Hay hábitos que necesitan de otros para llegar a funcionar.**

Si quieres tener el hábito de comer saludablemente antes necesitas desarrollar otros hábitos que apoyan al primero. No puedes pasar de no preocuparte por tu alimentación a querer cuidarla de repente.

Previamente tendrás que programar tus comidas, cambiar los alimentos que compras en el supermercado o los métodos de preparación de las comidas, por ejemplo.

Una vez ya has preparado el terreno es más fácil y tiene más sentido poner el foco en mantener el hábito de comer de forma saludable.



3. CONCRECIÓN, PARTIDO A PARTIDO.

Ya hemos dicho que los hábitos son un proceso y no un fin en sí mismo. Sin embargo, para ponerlos en funcionamiento necesitas pasar a la acción.

Para ello nuestro cerebro líneal y lógico necesita información muy clara, concreta y precisa. Nada de divagaciones y pensamientos abstractos.

Necesitas decidir muy bien:

- Cuándo vas a poner en práctica el hábito.
- Dónde lo vas a poner en práctica.
- Cómo vas a llevarlo a cabo.
- Con quién lo vas a poner en práctica.
- Qué disparador te recordará que es el momento de poner en marcha el hábito.

No sirve con formular ideas abstractas como “quiero hacer más deporte en la próxima temporada”. Hay que decidir qué deporte, cuándo, dónde, con quién... y preparar todo lo necesario.

Si no, al llegar el momento de ponerlo en marcha, encontrarás mil y una excusas para no hacerlo.

Por ejemplo, dejar la mochila de la ropa del gimnasio preparada por la noche, me facilitará que cumpla el hábito de hacer ejercicio todos los días.

No quieras cambiarlo todo de golpe. Menos es más. Uno a uno, paso a paso. Es así como mejor funciona.

Además, los pequeños logros, si los celebras y los valoras, te ayudan a conseguir motivación y confianza en ti mismo para seguir hacia delante.



4. SI FALLA EL PLAN A, EL ABECEDARIO TIENE MÁS LETRAS

Antes de empezar siquiera con la puesta en marcha del hábito siempre recomiendo tener el plan B elaborado.

Este plan B comprende las acciones que pondrás en marcha cuando, por ejemplo, dejes de practicar el hábito X días.



También determina cuál es esa línea roja que no cruzarás. Es decir, cuántos días seguidos sin practicar el hábito quieres permitirte.

Imagina que tu hábito es salir a correr todos los días. ¿Qué harás cuando viajes? ¿Te llevarás la ropa e irás a última hora del día (especificar bien esa hora)? ¿Te levantarás más temprano para salir a correr?

En ese plan B también puedes incluir otros disparadores del hábito o frases que te motivan. La creatividad es una buena aliada cuando se trata de incorporar nuevos hábitos.



5. DATE LA OPORTUNIDAD DURANTE 30 DÍAS

En general, cuando pensamos que algo tiene que ser de una determinada forma para siempre nos da reparo. No nos gusta.

Por eso, decirle a tu mente que vas a incorporar un nuevo hábito en tu vida y que será así para siempre puede dar la sensación de rigidez y disciplina extrema.

Por eso es una buena idea contarte que solo vas probar durante 30 días para ver qué tal funciona para ti un determinado hábito.

Lo cierto es que los estudios hablan de bastante más tiempo. En función de la complejidad del hábito y del punto de partida en el que te encuentres tardarás más o menos tiempo. Una media más aproximada a la realidad son 66 días.

Una prueba de 30 días puede darte una idea del beneficio que consigues con el hábito. El famoso “para qué”.

Atención, esta prueba no es 30 días aleatorios, sino de **30 días seguidos**. Y si un día fallas, vuelves a empezar.

Ponte un calendario visible y cada día conseguido por una cruz. Si un día está sin cruz, vuelve a comenzar la cuenta de 30.

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Conclusión

Los hábitos son más bien habilidades que se manifiestan en un comportamiento externo y por lo tanto producen unos resultados u otros.

La forma en la que cada día nos relacionamos con nosotros mismos, los demás y el entorno depende de nuestros hábitos.

Los hábitos, una vez incorporados al músculo, como cuando aprendiste a conducir o montar en bicicleta, los haces sin pensar. Tanto que apenas necesitan energía para ponerlos en práctica.

Sin embargo, es fundamental seguir manteniendo la consciencia sobre tus acciones, para que la rutina (camino trillado) no se apodere de ti y te convierta en un autómeta.

Que tus hábitos te mantengan proactivo y no reactivo en tu vida.