

## 8 Qualities of Well-being Practice Them in 2020

With the start of a new year, many of us promise ourselves to become healthier, learn more and generally do better. Yet most of us have trouble achieving specific goals, such as losing weight or feeling more positive.

Long term, we are more likely to succeed with changes and sustain health by focusing on our overall well-being. Take a broader view and ask yourself: What can I do to achieve better balance and contentment in my life?

Start by learning the dimensions of well-being and practical ways to focus on each:



PHYSICAL

**Nourish your body** with balanced nutrition, daily exercise and proper rest. Get regular provider checkups and immunizations. Practice safety and drive defensively.



EMOTIONAL

**Know your feelings.** Try to find positives in worry and negatives by learning from them. Recognize unhealthy thought patterns and let them go while viewing the good things in your life daily. Relax and relieve the stress.



SPIRITUAL

**Find purpose in life.** Examine your beliefs and morals. Ask: Do I have fulfillment and meaning in my life? It's an ongoing process that can enhance your life and health.



INTELLECTUAL

**Keep learning.** Seek activities that offer different ideas and stimulate critical thinking, curiosity, problem-solving and creativity. Take a class or research a favorite subject.



VOCATIONAL

**Build professional skills.** We gain knowledge and personal satisfaction with occupations that move us forward. Explore different career and volunteer opportunities.



FINANCIAL

**Manage short- and long-term goals.** Start with small changes that add up to savings over time (e.g., make your own coffee rather than buying it). Reconsider unplanned purchases before buying. Build a savings account.



SOCIAL

**Connect with others.** Having trusted relationships can boost your self-esteem and buffer stress. Make time for friends or join groups where you can meet others with similar interests.



NATURAL

**Enjoy nature every day.** Take a walk outside, care for plants and notice the seasonal changes. Do your part to preserve the environment — reduce noise, pollution and unnecessary consumption.

## Mental Training

**Can practicing mindfulness help our mental health?** Studies suggest it can change our brains in ways that produce positive thinking and engagement, and ultimately help us cope with physical or emotional distress.

In a study of 144 workers, participants completed an 8-week mindfulness training program with 2-hour classes each week at work and 45 minutes of daily meditation homework. Upon study completion, participants reported feeling less fatigue, stress and depression; improved relations with people; as well as better sleep and fewer aches and pains.

**Mindfulness meditation involves focusing purposefully on what you're experiencing, in the moment, without judgment.** This includes awareness of your body sensations as well as awareness of your thoughts and feelings. It uses breath and body practices that relax the body and mind to reduce stress. Think of it as a form of mental training, and value it as you do physical training.

### 15-minute easy ways to practice mindfulness:

1. Do a body scan focused on any tension or stress.
2. Meditate as you focus on relaxing your muscles.
3. Focus on your breathing and allow it to become relaxed as it relaxes you.





## Winter Table Warm-Ups

As the temperature drops during winter, chances are you'll spend more time indoors — with more time to cook. For amazing meals, use your time wisely and plan. Consider cooking and freezing portions for future use, and you'll thank yourself later.

**Warm soups, stews and pasta dishes are classic comfort foods.** As you plan these meals, keep the plate model in mind. That means you ensure half of your meal is filled with vegetables, a quarter with grains, and a quarter with protein-rich foods, such as beans, fish, tofu, poultry, eggs, dairy foods or meat. What it doesn't mean is filling the entire plate with pasta with just a smattering of vegetables on top — that's not a balanced meal.

### To make healthy comfort food:

- Add more vegetables or have salad as a side dish.
- Choose brown rice instead of white rice to serve with meals.
- Use oats instead of white bread crumbs in your meatloaf and burgers.
- Make sandwiches or subs with whole-grain bread.
- Try fish or poultry a few times a week instead of red meat every night.
- Try brown lentils or tofu in place of ground beef and pork in tacos, lasagna, chili and soups.
- Bake instead of frying chicken or pork chops.
- Substitute Greek yogurt for sour cream in recipes.
- Cut back on very salty condiments, such as soy sauce, fish sauce and BBQ sauce.



**Winter is also the perfect season to put your slow cooker or pressure cooker to good use.** Crockpot meals are hearty, easy and can be loaded with vegetables. Find recipes online for stews, curries, soups, casseroles and vegetable- and protein-packed pasta dishes.

## 4 Forms of Exercise: How They Work for You



**Here's a well-known fact:** Regular exercise can improve your health, your attitude and your odds against disease and disability. For specific fitness benefits, experts say we should focus on 4 primary forms:

**1 Aerobic** (cardio) exercise works your heart, lungs and muscles, helping to protect overall endurance and aid weight loss. Feel winded as you walk up a flight of stairs? Start regular brisk activities (walking, swimming, dancing, cycling). Good old-fashioned walking tops the list, as it can fit easily into your lifestyle.



**2 Strength training** maintains and builds muscle to power you through your days. Workouts help to protect your bones, control blood sugar, aid weight control and balance, and reduce stress and strain in your back and joints.

**3 Stretching** aids flexibility, the key to staying mobile and working well without pain or injury. Simple stretching during your workday can reduce muscle fatigue and stiffness, restore energy and improve thinking. For a calming routine, it's yoga.



**4 Balance** training keeps you steady on your feet and strengthens your core to help prevent falls, especially important as we age or gain weight. Try this: Stand on 1 foot for up to a minute; it's worth practicing daily. Choose tai chi for mind-body benefits.

**Minimum exercise for health:** Aim for 150 minutes per week of moderate-intensity activity — the equivalent of 30 minutes 5 days a week. Mix it up: daily chores, formal workouts and sports all count. Even if you can't get in 150 minutes a week, some activity is better than none.

*Note:* First get your health care provider's OK before significantly increasing physical activities.

## Can you give blood?



**January is National Blood Donor Month**, a drive for blood donation that is especially important during the winter, which is a challenging season to collect enough blood to meet patient needs. As we begin a new year, the Red Cross reminds everyone who can to give blood now or whenever they can any time of the year.

### Three health benefits of donating:

- 1 Free blood tests:** Your donated blood is tested, and you can request results.
- 2 Calories burned during blood donation:** About 650, close to an average spin class.
- 3 Reduced risk of heart disease or cancer:** Donation helps reduce excess iron buildup in your blood.

>>Learn more at [redcrossblood.org](http://redcrossblood.org).



The **Smart Moves Toolkit**, including this issue's printable download, **Watch These Calorie Traps**, is at [personalbest.com/extras/20V1tools](http://personalbest.com/extras/20V1tools).

1.2020

## 8 cualidades del bienestar Póngalas en práctica en el 2020

Con el comienzo de un nuevo año, muchos de nosotros nos prometemos ser más saludables, aprender más y, por lo general, hacer que las cosas vayan mejor. Sin embargo, la mayoría de nosotros tiene problemas para lograr metas específicas, como perder peso o sentirse más positivo.

A largo plazo, tenemos una mayor probabilidad de tener éxito con cambios y mantener nuestra salud concentrándonos en nuestro bienestar general. Adopte una perspectiva más amplia y pregúntese: ¿qué puedo hacer para lograr un mejor equilibrio y satisfacción en mi vida?

**Comience por aprender las dimensiones del bienestar y maneras prácticas de concentrarse en cada una:**



**Nutra su cuerpo** con una nutrición balanceada, ejercicio diario y el descanso apropiado. Sométase a reconocimientos físicos regulares por su profesional de salud y asegúrese de recibir todas sus vacunas. Practique la seguridad y conduzca a la defensiva.



**Conozca sus propios sentimientos.** Trate de encontrar aspectos positivos en la preocupación y lo negativo aprendiendo de ellos. Reconozca patrones de pensamiento malsanos y deshágase de ellos a la vez que aprecia lo bueno en su vida diaria. Relájese y alivie el estrés.



**Encuentre un propósito en su vida** Examine sus creencias y moralidad. Pregúntese: ¿tengo satisfacción y sentido en mi vida? Es un proceso continuo que puede realzar su vida y su salud.



**Continúe aprendiendo.** Busque actividades que ofrezcan diferentes ideas y estimulen el razonamiento crítico, la curiosidad, la resolución de problemas y la creatividad. Tome una clase o investigue un tema favorito.



**Desarrolle habilidades profesionales.** Adquirimos conocimientos y satisfacción personal con ocupaciones que nos hacen avanzar. Explore distintas oportunidades profesionales y/o de voluntariado.



**Maneje metas a corto y largo plazo.** Comience con pequeños cambios que con el tiempo se sumen a los ahorros (por ejemplo, prepare su propio café en lugar de comprarlo). Reconsidere las compras no planificadas antes de comprar algo. Cree una cuenta de ahorros.



**Conéctese con otras personas.** El tener relaciones en las que pueda confiar puede aumentar su autoestima y amortiguar el estrés. Tómese tiempo para sus amigos o únase a grupos donde pueda conocer a otras personas con intereses similares a los suyos.



**Disfrute la naturaleza todos los días.** Salga a caminar al aire libre, cuide plantas y observe los cambios estacionales. Haga lo que pueda para conservar y mejorar las condiciones ambientales: reduzca el ruido, la contaminación y el consumo innecesario.

## Entrenamiento mental

**¿Puede la práctica de la conciencia plena ayudar a nuestra salud mental?** Los estudios sugieren que puede modificar nuestros cerebros de maneras que produzcan ideas positivas y participación y, a la larga, nos ayuden a hacer frente a la angustia física o emocional.

**En un estudio de 144 trabajadores,** los participantes completaron un programa de entrenamiento de conciencia plena de 8 semanas de duración, con clases de 2 horas en el trabajo cada semana y 45 minutos diarios de meditación como tarea. Al final del estudio, los participantes reportaron tener menos fatiga, estrés y depresión; mejores relaciones con las personas; así como poder dormir mejor y sentir menos dolores y molestias.

**La meditación de conciencia plena** implica concentrarse deliberadamente en lo que uno está experimentando, en el momento, sin juzgar. Esto incluye tener conciencia de las sensaciones del cuerpo, así como conciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones que uno tiene. Esta meditación utiliza prácticas de respiración y corporales que relajan el cuerpo y la mente para reducir el estrés. Hay que pensar en esto como un entrenamiento mental y valorarlo tanto como el entrenamiento físico.

### Maneras fáciles de practicar la conciencia plena en 15 minutos:

1. Haga un escaneo corporal enfocado en las tensiones o el estrés.
2. Medite a la vez que se enfoca en relajar sus músculos.
3. Enfóquese en su respiración y permita que su respiración se relaje a la vez que lo relaja a usted.





## Comida para preparar y calentar en el invierno

A medida que la temperatura va bajando durante el invierno, es probable que vaya a pasar más tiempo en el interior — con más tiempo para cocinar. Para preparar comidas magníficas, use su tiempo sabiamente y planifique. Considere cocinar y congelar porciones para usarlas en el futuro, ¡y se agradecerá a sí mismo!

Las sopas calientes, los guisos y los platillos a base de fideos son comidas reconfortantes clásicas. Cuando planifique estas comidas, tenga presente el modelo del plato. Esto significa que se está asegurando que la mitad de su comida tenga muchos vegetales, una cuarta parte sea granos, y una cuarta parte sea alimentos ricos en proteínas, como frijoles, pescado, tofu, carne de ave, huevos, alimentos lácteos o carne. Lo que no significa es llenar todo el plato con fideos con unos cuantos vegetales encima — ésta no es una comida balanceada.

### Para preparar comida saludable y reconfortante:

- Agregue más vegetales o tenga una ensalada como platillo acompañante.
- Elija arroz integral en lugar de arroz blanco para servir con las comidas.
- Use avena en lugar de migas de pan blanco en su pastel de carne y hamburguesas.
- Prepare los sándwiches y bocadillos con pan integral.
- Pruebe el pescado o la carne de ave unas cuantas veces por semana en lugar de comer carne roja todas las noches.
- Pruebe las lentejas marrones o el tofu en lugar de carne de res o de cerdo molida en tacos, lasaña, chile y sopas.
- Ase en lugar de freír el pollo o las chuletas de cerdo.
- Sustituya la crema agria por yogur griego en las recetas.
- Reduzca los condimentos muy salados, como la salsa de soja, la salsa de pescado y las salsa de barbacoa.

El invierno también es la estación perfecta para aprovechar su olla de cocción lenta o su olla de presión. Las comidas preparadas en una olla de cocción lenta son sustanciosas, fáciles de preparar y pueden contener muchos vegetales. Busque recetas en el Internet para guisos, currys, sopas, estofados y platillos de fideos con muchos vegetales y proteína.

## 4 formas de ejercicio: Cómo funcionan para usted

Éste es un hecho muy conocido: El ejercicio regular puede mejorar su salud, su actitud y la probabilidad que tiene de no desarrollar muchas enfermedades y discapacidades. Para obtener beneficios específicos de aptitud física, los expertos dicen que debemos concentrarnos en 4 formas específicas de ejercicio:

1 **El ejercicio aeróbico (cardio)** hace trabajar el corazón, los pulmones y los músculos, ayudando a proteger la resistencia general y ayudando a perder peso. ¿Siente que se queda sin aliento cuando sube un tramo de escaleras? Comience actividades vigorosas (caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta). Las buenas caminatas a la vieja usanza están a la cabeza de la lista, ya que pueden incorporarse fácilmente a su estilo de vida.



2 **El entrenamiento de fortalecimiento muscular** mantiene y desarrolla los músculos para impulsarlo durante todos sus días. Las sesiones de ejercicio ayudan a proteger sus huesos, a controlar el azúcar en la sangre, a controlar el peso y al equilibrio, y reducen el estrés y la presión en la espalda y las articulaciones.



3 **El estiramiento** ayuda a la flexibilidad, la clave para mantenerse móvil y trabajando bien sin dolor o lesiones. El estiramiento simple durante el día de trabajo puede reducir la fatiga y la rigidez muscular, restaurar la energía y mejorar el razonamiento. Para una rutina calmante está el yoga.



4 **El entrenamiento de equilibrio** lo mantiene a uno estable sobre los pies y fortalece los músculos de la parte central del cuerpo para ayudar a evitar que uno se caiga, algo especialmente importante a medida que vamos envejeciendo o aumentamos de peso. Pruebe lo siguiente: párese sobre 1 pie hasta por 1 minuto; vale la pena practicar esto a diario. Pruebe el tai chi para disfrutar de beneficios para el cuerpo y la mente.

**Ejercicio mínimo para la salud:** Póngase como meta 150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana, el equivalente de 30 minutos 5 días por semana. **Combinelo:** las tareas domésticas diarias, las sesiones formales de ejercicio y los deportes cuentan. Incluso si no puede incorporar 150 minutos por semana, un poco de actividad es mejor que nada.

*Nota:* Primero obtenga la aprobación de su profesional de salud antes de aumentar sus actividades físicas de manera importante.

## ¿Puede donar sangre?



El mes de enero es el Mes nacional del donador de sangre, una campaña para donaciones de sangre que es de especial importancia durante el invierno, una estación difícil para recolectar suficiente sangre para satisfacer los requerimientos de los pacientes. Ahora que ya comienza un nuevo año, la Cruz Roja les recuerda a todas las personas que pueden donar sangre que donen ahora o cuando puedan hacerlo en cualquier época del año.

### Tres beneficios que donar tiene para la salud:

- 1 **Análisis de sangre gratis:** Se analiza la sangre que ha donado y usted puede pedir los resultados.
- 2 **Las calorías que se queman durante la donación de sangre:** Aproximadamente 650 calorías, cerca del número promedio de calorías que se quema en una clase de spinning.
- 3 **Un menor riesgo de enfermedad del corazón o cáncer:** La donación ayuda a reducir la acumulación del exceso de hierro en la sangre.

»Obtenga más información en [redcrossblood.org](http://redcrossblood.org).

