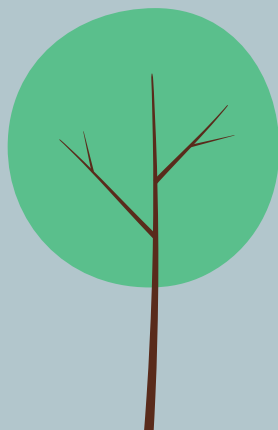
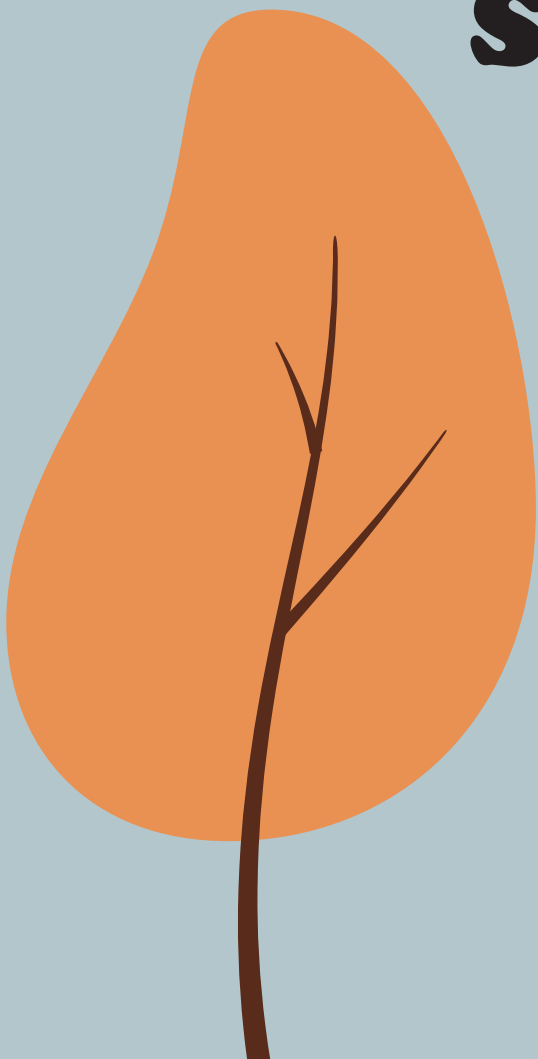


11 pasos para llevar un estilo de vida saludable.



MEDITERRÁNEO
QUIROPRÁCTICA

11 pasos para llevar un estilo de vida saludable.

Es un mito común que ponerse en forma se trata solo de comer sano y hacer ejercicio. En realidad, crear un estilo de vida saludable y mantenerlo no se trata solo de esos dos factores: también se trata de mantener si sistema nervioso libre de interferencias a partir de la columna vertebral. actitud positiva, una salud mental fuerte y una autoimagen saludable. Aunque hay muchos consejos sobre cómo lograr un estilo de vida saludable, estos son algunos factores clave a tener en cuenta:

1. Mantén tu sistema nervioso libre de interferencias.

Tu cuerpo depende de tu **sistema nervioso** para realizar cada función. Es lo que le permite latir a tu corazón, respirar tus pulmones, digerir a tu estómago, etc, sin siquiera tener que pensarlo. Tu cerebro está enviando mensajes por la médula espinal y a través de los nervios que salen de cada nivel de la columna vertebral. Estos van a cada uno de tus órganos, músculos, tejidos y células del cuerpo. Debido a que tu sistema nervioso dirige y controla todos los aspectos de tu cuerpo, por eso es tan importante que todo el flujo eléctrico esté libre de interferencias. Con el cuidado quiropráctico ayudas a mantener una columna vertebral sana y sistema nervioso bien conectado, consiguiendo un **funcionamiento de tu cuerpo al 100%**.

Podemos observarlo de manera simple y visual con el ejemplo del **IMPERDIBLE**.



Muchas personas buscan un quiropráctico cuando sienten dolor, pero incluso aquellos que se sienten estupendamente, necesitan que les revisen la columna vertebral. Porque como ya te he dicho, tu **cerebro** es el centro de control de tu cuerpo. Por ejemplo, piensa en la última vez que te cortaste, ¿tuviste que concentrarte mucho para curarte o tu cuerpo súper inteligente se encargó de ti? ¿Qué pasa con la última vez que saliste a correr? tu cuerpo liberó una gran cantidad de sudor para ayudarte a refrescarte y regular la temperatura interna de tu cuerpo ... ¿útil eh?

Entonces, ahora entendemos que el cuerpo se está auto curando y autorregulando constantemente para garantizar tener niveles óptimos de salud y bienestar, por lo tanto tiene sentido que algo que interfiere con la **comunicación entre el cerebro y el cuerpo** sea un problema ... ¿verdad?

¿Qué podría estar interfiriendo con su conexión cerebro-cuerpo? "Estresores" Los estresores pueden ser físicos, mentales, emocionales, nutricionales o químicos y pueden provocar desconexiones o subluxaciones en tu cuerpo. La subluxación es simplemente un término que muchos quiroprácticos usamos para describir una articulación vertebral cuyo movimiento se ha restringido. Así que volvamos a nuestro **IMPERDIBLE**: piensa en el extremo redondo del pasador como tu CUERPO y la parte superior que se abre y cierra como su CEREBRO. Un imperdible abierto representa la interferencia que hay en un mensaje entre el cerebro y el cuerpo. Nuestra función como **quiroprácticos** es detectar y localizar esas desconexiones / subluxaciones y eliminarlas mediante el ajuste. Esto ayuda a **restaurar la conexión óptima** entre tu cerebro y tu cuerpo, es decir, nuestro **IMPERDIBLE** cerrado, que representa un circuito completamente funcional entre tu **cerebro y cuerpo**.

2. Beber más agua.

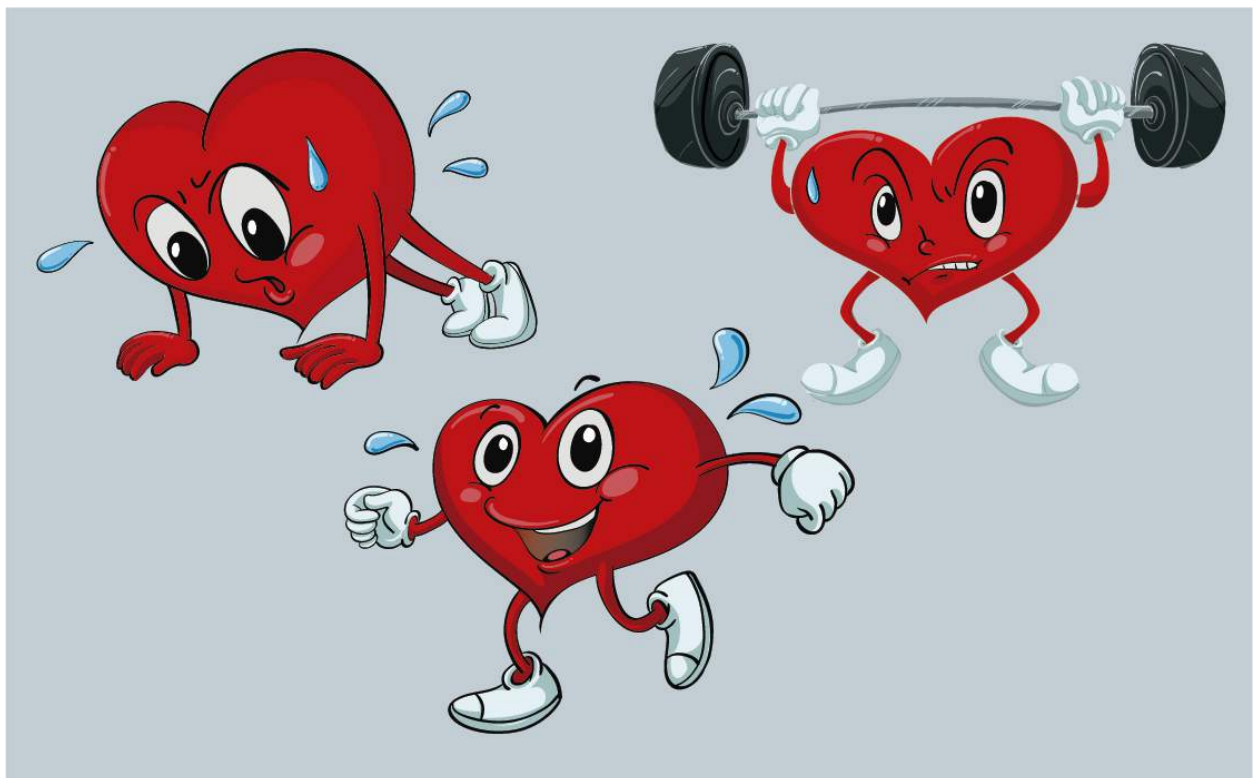
La mayoría de nosotros no bebemos suficiente agua todos los días, pero es esencial que nuestros cuerpos funcionen correctamente. El agua es absolutamente necesaria para llevar a cabo nuestras funciones corporales, **eliminar desechos y transportar nutrientes y oxígeno por todo el cuerpo**. Dado que el agua se expulsa todos los días a través de la micción, las deposiciones, la transpiración y la respiración, necesitamos reponer constantemente la cantidad de agua en nuestros cuerpos. La cantidad de agua que necesitamos depende de una variedad de factores, pero generalmente un adulto promedio necesita de dos a tres litros por día. Una buena manera de saber si está obteniendo suficiente agua es a través de la orina, que debe ser incolora o de color amarillo pálido.

3. Duerme lo suficiente.

El sueño es un componente vital, a menudo descuidado, de la salud y el bienestar general de cada persona. Dormir es importante porque le **permite al cuerpo repararse, estar en forma y preparado para otro día**, es el momento en el que nuestro **sistema nervioso se resetea**. Descansar adecuadamente también puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo, las enfermedades cardíacas y el aumento de la duración de la enfermedad. Cuando no duermes, estás más irritado, estás más cansado, aguantas menos situaciones estresantes, te cuesta más concentrarte y tiendes a comer más. Por lo general, solo comida chatarra.

4. Incluye el ejercicio en tu día.

No solo un par de veces a la semana, sino **todos los días**. Al mover tu cuerpo durante 30 minutos al día, reducirás el riesgo de enfermedades cardiovasculares, crearas una mayor densidad ósea y potencialmente aumentarás tu esperanza de vida. Incluye ejercicios de fuerza, de flexibilidad y de cardio, siempre hay algo que nos resulta más fácil por eso es importante hacer de todo para encontrar el equilibrio en en nuestro cuerpo.



5. Come más frutas y verduras.

Es probable que las personas que comen fruta y verdura como parte de su dieta, tengan en general menos riesgo de desarrollar algunas enfermedades crónicas. Las verduras proporcionan nutrientes vitales para la salud y el mantenimiento del cuerpo.

La mayoría de las verduras son bajas en grasas y calorías. Ninguna tiene colesterol. (Las salsas o condimentos sacados de las frutas y verduras si pueden contener grasa, calorías y / o colesterol).

Las verduras son una fuente importante de muchos nutrientes, como potasio, fibra, folato (ácido fólico), vitamina A y vitamina C.

Las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable como la batata, patata, tomate, soja, espinaca, sandía, aguacate y cardo.

La fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre también es importante para la función intestinal. Ayuda a reducir el estreñimiento y la diverticulosis. Los alimentos que contienen fibra como las verduras ayudan a proporcionar una sensación de saciedad con menos calorías.

El folato (ácido fólico) ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos. Para las mujeres en edad fértil que busquen quedarse embarazadas se recomienda el consumo folato que proviene de los de los alimentos y, además, 400 mcg de ácido fólico en suplementos. Esto reduce el riesgo de defectos del tubo neural, espina bífida y anencefalia durante el desarrollo fetal.

La vitamina A (retinol) que se encuentra en los vegetales tiene propiedades antioxidantes, que sirve para proteger a las células contra el daño tóxico diario de la oxidación importante para el mantenimiento saludable de los ojos y la piel.

La vitamina C ayuda en la absorción de hierro. Fomenta un sistema inmune saludable ayuda a sanar cortes y heridas y mantiene sanos los dientes y las encías.

Come el arcoiris. Elige alimentos de colores vivos. Estos son ricos en antioxidantes (los antioxidantes eliminan los radicales libres en nuestro cuerpo que dañan nuestras células). Aquí hay algunos ejemplos:

- Blanco (plátano, champiñones)
- Amarillo (piña, mango)
- Naranja (naranja, papaya, melocotón)
- Rojo (manzanas, fresas, tomates, sandías)

- Verde (espinaca, aguacate, pepino, lechuga, apio)
- Púrpura / azul (moras, berenjena, ciruelas pasas)

6. Reduce el consumo de alimentos procesados.

De verdad, estos alimentos no son buenos. La mayor parte del valor nutricional se pierde en la fabricación de los alimentos procesados y los conservantes añadidos son perjudiciales para nuestra salud. Estos alimentos contienen una gran cantidad de sal, lo que provoca hipertensión arterial y enfermedades del corazón. En general, cuantos más ingredientes haya en la etiqueta, más procesado será el artículo.



7. Evita los alimentos adictivos.

Estos son alimentos que no puedes dejar después de un bocado. Los alimentos que crean sensación de bienestar, placer y saciedad porque estimula la producción de un neurotransmisor llamado dopamina. Por eso, cuando lo comemos sentimos la necesidad de comer más sin llegar a satisfacer. Estos alimentos generalmente consisten en barras de caramelo, chocolate, patatas fritas, galletas o cualquier cosa con altos niveles de azúcar refinada, sal, grasa o harina.

8. Tomate tu tiempo para comer.

Uno de los problemas en nuestra vida cotidiana es que muchos de nosotros vamos a todo gas durante el día, sin tiempo para nada ... y cuando tenemos tiempo para comer algo, nos lo tragamos. Eso lleva a una vida estresante y poco saludable. Con el simple pero poderoso acto de comer más despacio, podemos comenzar a revertir ese estilo de vida de inmediato. No es tan difícil empezar a comer bocados más pequeños, masticar un poco más lento y así disfrutar de la comida por más tiempo.

Tu cerebro, no tu estómago, es el órgano responsable de comunicar la sensación de hambre y saciedad. Si te tomas tu tiempo durante la comida y comes más lento, le darás a tu cerebro el tiempo suficiente para enviar el mensaje "completo" a tu estómago. Por eso tener un sistema nervioso libre de interferencias hará que esta comunicación sea más eficiente. No utilices como señal el plato vacío para decidir cuándo es el momento de dejar de comer.

9. Evita las personas negativas en tu vida.

Una mentalidad positiva es clave para una vida saludable. No necesitas negatividad en tu vida. Si sientes que una persona o amigo es negativo, **simplemente déjalo ir.**

10. Quiérete a ti misma/o

De la misma manera que no necesitas la negatividad de otras personas, tampoco necesitas la tuya. Deja a un lado todos los pensamientos negativos dentro de ti. Cuando estos pensamientos inundan tu cabeza, échalos y empieza a pensar en algo que te de confianza y te haga sentir bien.

Esta emoción de negatividad, frustración, rabia... puede provocarnos por otro lado comer en exceso, esto sucede cuando uno se siente infeliz. Por eso es importante mantenernos en un estado mental positivo así eliminaremos una dependencia poco saludable de la comida para ser feliz.

11. Deja de fumar.

Si eres fumador, deja de hacerlo para tener una salud mejor, no solo para ti, sino también para tu familia y amigos.

Para averiguar si tu sistema nervioso está funcionando correctamente y estás llevando un estilo de vida saludable, llama o escribe a nuestra consulta 744 604 302.

Si tienes alguna pregunta, no dudes en enviarme un correo electrónico a info@mediterraneoquiropactica o llama directamente al número anterior. También ofrecemos talleres regulares sobre este tema.