Enero
dom lun mar mié jue vie sáb
Febrero
dom lun mar mié jue vie sáb
ENERO 2019
DICIEMBRE 2018
BiciSport
BiciSport

Año nuevo, hábitos nuevos

QUE LA CUESTA DE ENERO NO SEA EL TOURMALET

Comidas de empresa, cenas con la familia, salidas con amigos. Reconoce que diciembre y parte de enero han tenido su punto de caos. Aunque intentes evitarlo, el final de año suele descuadrar los horarios y las actividades cotidianas, haciendo que enero sea un mes complicado y lleno de retos.

TEXTO | **MARINA REINA** | **HOYEMPIEZO.ES** ILUSTRACIONES | **CHARO CORONADO** | **ISTOCK**

Volver a retomar aquellos hábitos nutricionales que habías conseguido adquirir con mucho esfuerzo puede ser la diferencia entre arrancar la temporada con unos kilos de más o en tu peso adecuado. Aunque muchos ya habéis afrontado durante el otoño la primera parte de la preparación, el fin de año suele destrozar muchas planificaciones. Cenas, dulces navideños, fiestas y compromisos variados ponen a prueba a menudo nuestra preparación añadiendo un lastre con el que no contábamos. Es hora de trazar un plan y seguirlo.

Retomando horarios

Acostarte y levantarte pronto es básico. Aunque a veces lo obviemos, nuestros biorritmos tienen el sueño como eje central de regulación. La secreción de muchas hormonas como insulina, cortisol, hormona del crecimiento o serotonina, entre otras, puede verse afectada si los patrones del sueño se alteran. Por ello, aunque no tenga una relación directa con la alimentación, un sueño de calidad y con horarios establecidos puede ayudarte en la recuperación muscular, reducir las ganas de ingerir dulce, el control del peso corporal o, incluso, optimizar la ganancia de músculo.

En la actualidad puedes acceder a una información bastante detallada de tus patrones de descanso con los datos de dispositivos como las pulseras de actividad. Gracias a ellos podrás saber cuántas horas de sueño profundo has tenido, las veces que te has despertado a lo largo de una noche o las horas totales semanales que has dedicado a dormir. Si detectas alteraciones en tu descanso, puedes realizar acciones que te ayuden a mejorar dichos patrones como ampliar el tiempo de sueño, no usar pantallas blancas electrónicas las dos horas previas a acostarte, bajar las luces de la casa para crear un ambiente que propicie el descanso, preparar tu día siguiente para acostarte más tranquilo y sin estrés, silenciar el móvil, etc.

Reorganiza el ambiente

Es fundamental tener un entorno que te ayude a adquirir o retomar esos buenos hábitos que te has propuesto. Recuerda que la fuerza de voluntad tiene un límite. Está con el depósito lleno al levantarte pronto cada mañana, ir al trabajo, coger la bici un día lluvioso y frío, elegir bien el menú de mediodía. Pero, ¿qué ocurre a las diez de la noche, cuando el cansancio y las obligaciones han mermado tus reservas de voluntad? En ese momento tienes que disponer de una estrategia que te ayude a no sucumbir a las tentaciones de aquello que sabes que no te conviene. Si estás intentando evitar determinados productos como embutidos, patatas fritas o galletas y en casa están presentes de forma incesante, es muy complicado que puedas cambiar ese hábito sin sufrir. ¿Por qué no te lo pones un poco más fácil? Deshazte de aquellos productos superfluos insanos que intentas evitar ya que, si están en casa, será cuestión de tiempo pero acabarás comiéndolos.

Elabora tu plan de propósitos

Cuando dividimos un gran objetivo en varias tareas pequeñas, el trabajo se vuelve más asumible. Por ejemplo: quieres pasar de no comer absolutamente nada de fruta a introducir cuatro piezas al día. Si arrancas con el gran objetivo: “comer cuatro piezas al día”, es muy probable que te resulte un cambio tan radical que no sepas ni por dónde empezar.

Al no poder hacerlo de forma sencilla, las probabilidades de abandonar tu propósito aumentan. ¿Y si cambias ese gran objetivo por "comer fruta de postre"? Serán mínimo dos piezas al día, en un momento muy concreto, fácil de organizar y llevar a cabo, tanto en casa como comiendo fuera. Una vez que tengas este propósito controlado y ya sea un hábito, es más fácil introducir otra pieza a media tarde o a media mañana. Si en unas semanas estos dos objetivos están superados, es muy sencillo añadir una pieza más en el desayuno. ¡Divide y vencerás!

Para crear tu plan de objetivos puedes comenzar con tres que consideres sencillos e ir ampliando tu lista con nuevos retos a medida que los vayas alcanzando. Existe una técnica japonesa muy interesante para aprender a hacer algo o coger un hábito. Se trata de invertir dos minutos cada día en el aprendizaje de esa nueva destreza. Sólo dos minutos, no vale hacer trampa. De esta manera te quedarás con las ganas de continuar, no te saturas ni te frustras. Al cabo de una semana, amplías a cuatro minutos. Dos minutos más la semana siguiente. Aumentarás dos minutos cada semana hasta llegar a una hora al día, por ejemplo. ¿Fácil? La excusa de no tener tiempo no te vale, ya que te requerirá unos pocos minutos al principio y cuando suponga más minutos en tu día a día, se tratará de una actividad que disfrutarás realizando y no te importará dedicarle un poco más de tiempo.

Rituales

Si lo piensas, gran parte de las cosas que hacemos durante el día forman parte de procesos automatizados de los que apenas tenemos consciencia. Conducir por un camino habitual, el paseo diario de casa al mercado e incluso comer. El cerebro tiende a emplear estos mecanismos para ahorrar energía, puesto que tomar decisiones continuamente puede llegar a ser agotador. Por eso crear rutinas y respetar horarios es básico a la hora de cambiar de hábitos de forma efectiva. Un ejemplo: si tu ritual nocturno es tomar leche con cacao azucarado y galletas antes de ir a dormir, romper esa rutina puede ser más sencillo al cambiarla por otra. ¿Y si en vez de leche con cacao y galletas preparas una infusión relajante para dormir? Los primeros días echarás en falta el cacao, nadie lo duda. Pero llegará un momento en el que tu nuevo ritual desplace al antiguo. En este caso te recomiendo que compres infusiones de calidad en una tienda especializada, ya que su sabor es mucho más agradable que las opciones económicas del supermercado. Recuerda que durante este camino se puede

disfrutar con los cambios, no hay por qué pasarlo mal.

Organiza la semana

Dedicar unos minutos durante el fin de semana a planificar los días venideros, puede ahorrarte bastante tiempo que podrás emplear en actividades más interesantes. Piensa la ropa que te vas a poner, decide el menú que vas a seguir, apunta los compromisos pendientes, tus citas, compras que tengas que hacer, tus días de actividad física. Cuando improvisas puede salir bien, pero la experiencia nos dice que sin orden es muy probable que las cosas salgan, como mínimo, regular.

Batch cooking

O lo que es lo mismo: organiza la semana de tápers. ¿La tarde del domingo se presenta aburrida y poco productiva? Levántate del sofá y ¡manos a la obra! Puedes aprovechar ese hueco olvidado y avanzar la tarea de cocinar aquellas preparaciones que más tiempo te llevan entre semana. ¿Qué podemos hacer? Una bandeja de verduras al horno que sirvan de guarnición, un guiso de legumbres para un par de días, un paté de garbanzos para comer con palitos de zanahoria cruda, una buena cantidad de crema de verduras para que puedas congelar la mitad, cocer cereales para ir utilizando. Te aseguro que en menos de 90 minutos puedes dejar listos numerosos platos para los días que no dispongas de tiempo. Sin complicaciones. Mientras se prepara un plato en el horno, puedes ir lavando la bandeja que has ensuciado antes y a la vez hervir unas verduras para preparar una crema, una menestra o una sopa. Se trata de aprovechar varios instrumentos a la vez e ir limpiando sobre la marcha lo que ensucias entre receta y receta.

Cuando vaya finalizando la semana será el momento perfecto para tirar de preparaciones rápidas como revueltos, ensaladas o proteína a la plancha. Son platos rápidos que no te llevarán más de diez minutos.

Recuerda que somos nuestros hábitos. Estas actitudes nos definen en gran medida. Por suerte, los comportamientos que no nos gustan, se pueden cambiar. Olvida ya los adjetivos negativos que tengas preestablecidos acerca de tu personalidad y trabaja por modificar aquellas conductas nocivas con las que no te sientes cómodo. Seguro que con el tiempo esos cambios te hacen sentir más fuerte y capaz, alcanzando aquellos objetivos que antes creías imposibles. El truco: sé constante ¡nunca abandones!.