



powered by

navigate^o

Actividad

Reducción del estrés y control del peso

No es fácil comer bien cuando uno está estresado y tiene la agenda repleta. Independientemente del motivo por el que uno esté estresado (ya sea por viajes de trabajo, una agenda personal atareada o acontecimientos importantes, como bodas o vacaciones), es en momentos ocupados cuando uno necesita alimentos que lo hagan sentir bien.

Para completar esta actividad, 1) practique respiración de relajación todos los días durante cuatro semanas y 2) pésese una vez por semana, durante cuatro semanas.

Practique 5 a 10 minutos de respiración de relajación por día

1. Siéntese cómodo en una habitación tranquila y oscura, con la espalda erguida y los pies apoyados en el suelo. (Si no se siente cómodo o se distrae en esta posición, intente acostarse).
2. Luego, simplemente respire con naturalidad hasta terminar. Concéntrese en inspirar y expirar, así como en los efectos de la respiración sobre el pecho, los hombros, las costillas y el estómago. Intente impedir que su mente se desvíe. Si lo hace, regrese la atención a la respiración.

Pésese

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

Semana 4: _____