

## MEJORES PRÁCTICAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Estas recomendaciones se aplican al dolor crónico, dolores de cabeza, tinnitus, entumecimiento / neuropatía.

### **SUEÑO, ESTADO DE ÁNIMO, DIETA Y EJERCICIO**

#### **1. HIGIENE DEL SUEÑO**

- A) Apague los teléfonos y los aparatos electrónicos 2 horas antes de acostarse
- B) Deje de comer o beber todo excepto agua y té descafeinado 2 horas antes de acostarse
- C) Dormitorio solo para dormir, sexo y lectura, no TV para dormir mejor.
  - i. Algunos recomiendan la comedia si se ve la televisión antes de acostarse.
- D) Cuarto Frio; Apague la calefacción si es posible.
- E) Considere escribir un diario antes de acostarse. Haz listas de artículos por los que estás agradecido y/o consideras agregando primero a una lista de tareas pendientes.

#### **2. ESTADO DE ÁNIMO**

- A) Aprende y practica la meditación am y pm, guiada o no guiada.
- B)** Considere aplicaciones gratuitas o de pago como **Calm**.
- C) Aprenda sobre ejercicios de respiración para imaginar su respiración durante el día
- D) Haga un diario de dolor o dolor de cabeza para identificar actividades o elementos que influyen en su incomodidad.
- E) Considere tener un consejero o terapeuta privado semanal o mensualmente, consistentemente y rutinariamente.
- F) Considere hacer una lista de cosas por las que está agradecido, además de una lista de tareas pendientes.
  - i. Recuerde que tener una vida equilibrada es lo mejor para su bienestar. Una vida equilibrada Incluye programar tiempo para su familia, tiempo tranquilo para usted, tiempo para hacer Algo nuevo, cuidando tu cuerpo, cuidando tu casa y tu negocio. Todas estas cosas se pueden programar para que tenga la comodidad de sabiendo que se lograrán

#### **3. DIETA**

- A) Centrarse en comer menos y dejar de comer cuando está lleno, ¿o antes?.
- B) No coma papas fritas (papas) o comida rápida; No beba refrescos.
- C) Merienda apio, nueces, agua con gas sin azúcar, zanahorias, otras verduras.
- D) Coma más verduras; y frutas como manzanas, peras, arándanos.
- E) Coma más nueces en general.
- F) Haga un diario de alimentos y trate de mantener la proteína animal en tan pocas comidas (no apunte a más de 3 a 5 comidas) por semana según sea posible
- G) Considere el ayuno intermitente, por ejemplo, no comer entre las 8 p.m. y las 10 a.m., que es 14 horas, o posiblemente 8 p.m. y 12 PM al día siguiente, que son 16 horas. Agua caliente permitida con limón, té descafeinado, café con cafeína o descafeinado sin productos lácteos. Se permite un toque de leche de soja, almendra o avena. Cosas como una rebanada de mantequilla, o chocolate en polvo sin azúcar, y / o aceite MCT para mejorar el sabor y tener beneficios saludables.
- H) Mira las películas en Netflix "Game Changers" y "¿What the Health?"
- I) Suscribirse a nutritionfacts.org, un sitio web sin fines de lucro basado en evidencia sobre alimentos que están sanos; y el sitio web del Dr. Neil Barnard.

#### 4. EJERCICIO

- A) Se recomiendan ejercicios de alto impacto, así como acondicionamiento aeróbico de baja intensidad ejercicio que está justo por debajo del umbral de quema de carbohidratos que generalmente es aproximadamente 110 lpm de latidos cardíacos.
- B) Ejercicios de alto impacto: generalmente ejercicios de ráfaga corta como baloncesto o voleibol tenis, levantamiento de pesas o cualquier tipo de clase que sea extenuante.
- C) El acondicionamiento aeróbico también puede ser variado. Algunos apuntan a poder correr y andar en bicicleta durante mucho tiempo distancias y puede aumentar su resistencia aumentando lentamente la intensidad y frecuencia o duración.
- D) Acondicionamiento aeróbico de baja intensidad que está por debajo del umbral de quema de carbohidratos umbral; **Por lo general, es lento y constante y útil** para quemar grasa, lo que puede tener una gran cantidad de grasa. consecuencias para la diabetes, la hipertensión o el síndrome metabólico, incluyendo alto colesterol y quema de grasa, incluida la pérdida de peso