

Healthy Living & Weight Management



What is healthy living and weight management?

Healthy living involves more than just weight - it includes healthy eating, physical activity, optimal sleep, and stress reduction. It's important to consider each of these when improving your health or trying to lose weight. Here are some areas you can focus on:

- Develop a balanced diet
- Eat breakfast
- Get enough protein
- Improve sleep patterns
- Exercise regularly
- Increase water intake
- Contact a nutritionist to help you!

Develop a Sustainable Eating Pattern

Being consistent in your healthy eating habits is a key element to managing weight long term. Going on an extreme diet for a quick-fix isn't sustainable, and often results in regaining any weight lost. Finding an eating pattern that you can stick with is key for both weight loss and weight maintenance. If you aren't sure where to start, contact one of our nutrition coaches! You have free unlimited access to personalized nutrition coaching.

Do Not Skip Breakfast!

Eat breakfast. The most important meal of the day. People who regularly eat breakfast are more successful with long-term weight management & general health than those who skipped the first meal of the day. It's best to eat similar healthy choices regularly (think oatmeal, Greek yogurt, and fresh fruit) and always start out with a good breakfast to avoid splurging or overeating on special occasions.

Get Enough Protein

Protein is the single most important nutrient for health and weight management. A high protein intake boosts metabolism, reduces appetite and changes several weight-regulating hormones. High-protein diets are highly satiating; they lead to reduced hunger and appetite compared to lower protein diets.

Improve Your Sleep Patterns

The recommended amount of sleep for a healthy adult is at least seven hours. Most people don't need more than eight hours in bed to achieve this goal.

Go to bed and get up at the same time every day. Try to limit the difference in your sleep schedule on weeknights and weekends to no more than one hour. Being consistent reinforces your body's sleep-wake cycle.

If you don't fall asleep within about 20 minutes, leave your bedroom and do something relaxing. Read or listen to soothing music. Go back to bed when you're tired. Repeat as needed.

Exercise Regularly

Regular physical activity can improve your muscle strength and boost your endurance. Exercise delivers oxygen and nutrients to your tissues and helps your cardiovascular system work more efficiently. And when your heart and lung health improve, you have more energy to tackle daily chores.

Increase Water Intake

Understand your fluid needs. Managing the amount of water taken daily can be difficult for some people. Set a daily goal of the amount of water intake needed for your body. Try a reusable water bottle, set reminders, replace sodas, juices, and other beverages with water, etc. Try drinking a glass of water before each meal.

Be mindful that many fruits and vegetables have a high water content, including melon, cucumbers, lettuce and celery. Other options include adding fruit to your water. Lemons, limes and oranges are tried and true. Cucumber, watermelon, strawberries and herbs also are delicious options.

Vida sana y control del peso



¿Qué es la vida sana y el control del peso?

Una vida sana no se limita al peso: incluye una alimentación sana, actividad física, un sueño óptimo y la reducción del estrés. Es importante tener en cuenta cada uno de estos aspectos a la hora de mejorar la salud o intentar perder peso. He aquí algunas áreas en las que puede centrarse:

- Desarrollar una dieta equilibrada
- Desayunar
- Tomar suficientes proteínas
- Mejorar los patrones de sueño
- Hacer ejercicio con regularidad
- Aumentar la ingesta de agua
- Póngase en contacto con un nutricionista para que le ayude.

Desarrollar un patrón alimentario sostenible

La constancia en los hábitos alimentarios saludables es un elemento clave para controlar el peso a largo plazo. Seguir una dieta extrema para conseguir una solución rápida no es sostenible, y a menudo hace que se recupere el peso perdido. Encontrar un patrón de alimentación que se pueda mantener es clave tanto para perder peso como para mantenerlo. Si no está seguro de por dónde empezar, póngase en contacto con uno de nuestros asesores de nutrición. Tienes acceso ilimitado y gratuito a un asesoramiento nutricional personalizado.

¡No te saltes el desayuno!

Desayuna. La comida más importante del día. Las personas que desayunan regularmente tienen más éxito en el control del peso y la salud general a largo plazo que las que se saltan la primera comida del día. Lo mejor es comer regularmente opciones saludables similares (piense en avena, yogur griego y fruta fresca) y empezar siempre con un buen desayuno para evitar derrochar o comer en exceso en ocasiones especiales.

Consigue suficientes proteínas

Las proteínas son el nutriente más importante para la salud y el control del peso. Una ingesta elevada de proteínas estimula el metabolismo, reduce el apetito y modifica varias hormonas que regulan el peso. Las dietas ricas en proteínas son altamente saciantes; conducen a una reducción del hambre y del apetito en comparación con las dietas bajas en proteínas.

Mejore sus patrones de sueño

La cantidad de sueño recomendada para un adulto sano es de al menos siete horas. La mayoría de las personas no necesitan más de ocho horas en la cama para alcanzar este objetivo.

Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Intente limitar la diferencia de su horario de sueño en las noches de la semana y los fines de semana a no más de una hora. Ser constante refuerza el ciclo de sueño y vigilia de tu cuerpo.

Si no te duermes en unos 20 minutos, sal de tu habitación y haz algo relajante. Lee o escucha música relajante. Vuelve a la cama cuando estés cansado. Repítelo según sea necesario.

Haga ejercicio con regularidad

La actividad física regular puede mejorar su fuerza muscular y aumentar su resistencia. El ejercicio aporta oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione con mayor eficacia. Y cuando la salud de su corazón y sus pulmones mejora, tiene más energía para afrontar las tareas diarias.

Aumentar la ingesta de agua

Conozca sus necesidades de líquidos. Gestionar la cantidad de agua que se toma diariamente puede ser difícil para algunas personas. Establezca un objetivo diario de la cantidad de agua que necesita su cuerpo. Pruebe con una botella de agua reutilizable, establezca recordatorios, sustituya los refrescos, zumos y otras bebidas por agua, etc. Intenta beber un vaso de agua antes de cada comida.

Ten en cuenta que muchas frutas y verduras tienen un alto contenido en agua, como el melón, los pepinos, la lechuga y el apio. Otras opciones son añadir fruta al agua. Los limones, las limas y las naranjas son productos de probada eficacia. El pepino, la sandía, las fresas y las hierbas también son opciones deliciosas.