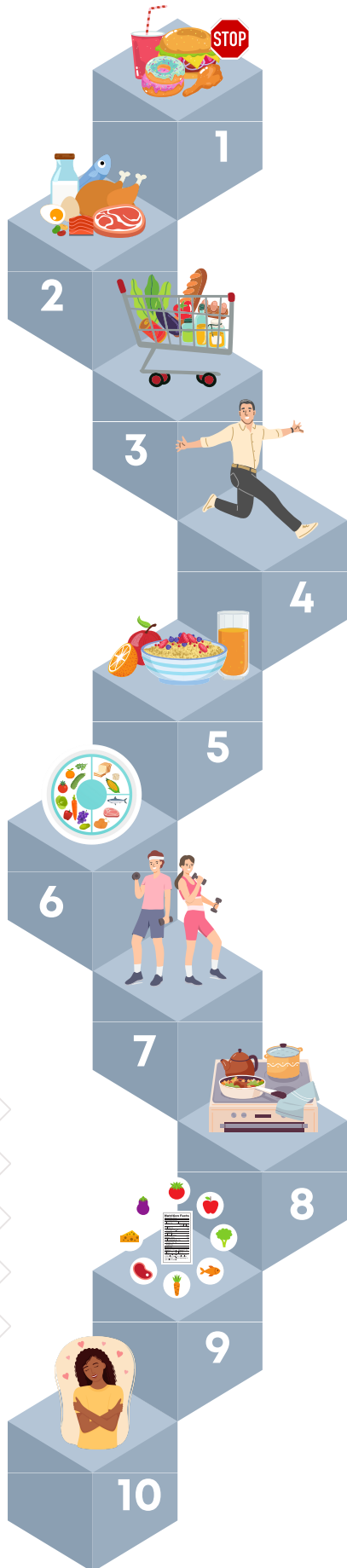


# ETAPA 4: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

*Ruta de incorporación de hábitos saludables*



Reduce los ultraprocesados

Introduce más agua, alimentos y buenos procesados

Ten una estrategia a la hora de comprar



**Aumenta tu actividad física diaria**

Empieza tu alimentación con sentido: el desayuno

Construye comidas y/o cenas equilibradas: Plato de Harvard

Potencia tu fuerza y movilidad

Desarrolla habilidades saludables en la cocina

Ajusta calorías, aumentando nutrientes y saciedad

Protégete del ruido de tu entorno, confía en el proceso

## ETAPA 4: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

# Aumenta tu actividad física para mejorar la vitalidad

Creamos hábitos de manera automática, por ello, es fundamental reflexionar de manera consciente y tomar acción con perspectiva, **haciéndonos responsables de nuestra propia salud.**

En un mundo donde el **tiempo** es un recurso valioso y limitado, a menudo nos encontramos atrapados en la comodidad, cayendo en patrones que nos alejan de una vida más activa y saludable.

La falta de cantidad y riqueza de movimiento repercute negativamente en nuestra vitalidad y nuestro bienestar físico y mental.

Pongamos un ejemplo, **¿sueles coger el ascensor o utilizas las escaleras?**

**Visualicemos la situación:** *llegas al descansillo, al llamar al ascensor, está ocupado y toca esperar. Cuando llega, está lleno y toca volver a esperar... En esos minutos ya habrías llegado al piso (si no es muy alto), subiendo o bajando por las escaleras, aprovechando para estimular y revitalizar nuestro cuerpo.*

A veces, las escaleras no son tan rápidas, pero, el poco tiempo que “perdemos”, lo ganamos exponencialmente en salud.

Un **par de ejemplos más** para inspirarte: Prueba a hacer llamadas telefónicas en movimiento, bájate una parada de metro / autobús antes y ve andando a tu destino.

No subestimes el poder de los **pequeños cambios.** Incorporar acciones para **aumentar tu actividad física en el día a día marca una gran diferencia en tu salud.**



### RETO 4:

- **Reflexiona** acerca de las acciones que **puedes incorporar** en tu día a día para tener una vida más activa: subir escaleras, andar más, trabajar de pie, apuntarte a alguna actividad en grupo, de baile, deportiva. ¿Con qué te animas?
- **Comparte** con tu entorno el **nuevo hábito** y conviértete en ejemplo de inspiración: ¿Has pensado en moverte acompañado/a? ¡Conviértete en influencia positiva!
- **Experimenta** los cambios que sientes **en tu energía** y cómo poco a poco, querrás aumentar la actividad para sentirte más vital, alegre, dispuesto y entusiasmado/a.