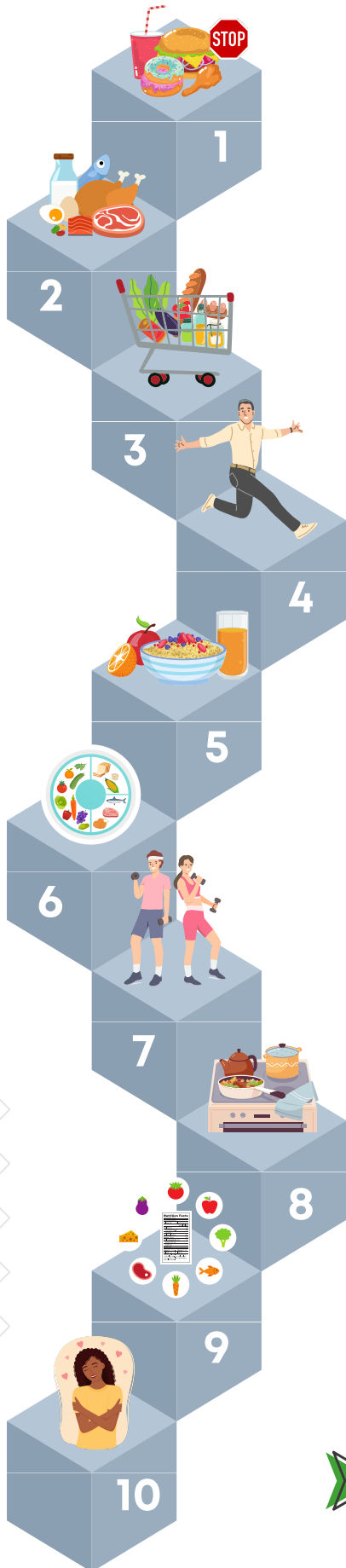


ETAPA 10: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

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 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 10: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

Confía en el proceso y silencia el ruido del entorno

¡Enhorabuena! Ya hemos llegado al final de esta increíble **ruta de hábitos saludables**. Sabemos que incorporar y mantener todo lo aprendido lleva su tiempo, es normal. Por eso, queremos acompañarte en este último punto dándote un poco más de motivación y **seguridad en el proceso**.

Todas las personas tenemos unos hábitos y rutinas establecidos. Modificarlos no es tarea sencilla, necesita de mucha **convicción, compromiso y ganas**, lo sabemos. Además, cuando estamos dispuestos/as a realizar cambios, también **lo estaremos haciendo en nuestro entorno**. Y cómo no, a veces encontramos una gran resistencia y sentimos que no está de nuestro lado. ¿Qué podemos hacer?

Para empezar, **comunicar** a las personas más cercanas **nuestros objetivos, los cambios** que vamos a realizar y **cómo les puede afectar** a ellas, así como lo que cada uno/a espera de su entorno. Puede ser que te encuentres con una gran resistencia o, por el contrario, con una **posición de apertura y solidaridad**.

Cualquiera que sea el escenario, estará bien. De momento solo debemos hacernos responsables de lo que **vamos a hacer nosotros/as**. Entender el tiempo que nos puede llevar el proceso y **ganar seguridad** recopilando la máxima información sobre estos nuevos hábitos recurriendo a los/as grandes profesionales del sector.

Así, una vez esta seguridad te acompañe, estarás siendo **tú quien influya y repercuta en el ambiente** hacia el lado saludable. **Siendo ejemplo** de que se puede conseguir una vida saludable en los términos de cada uno/a y **disfrutar con el proceso**.



RETO 10:

- Llegados a este punto del reto, ¿crees que encuentras resistencia por parte de tu entorno a la hora de realizar los cambios que deseas o crees que eres tú mismo/a quien se la pone? **Escribe en un papel los obstáculos de tu entorno que consideras que te frenan**. Por ejemplo: el tipo de trabajo que tienes, la reticencia de tu pareja, poco acceso a alimentos saludables, tiempo disponible, no tener ganas, no te gusta...
- Establece **una lista con los cambios prioritarios y posibles** para ti y **comunicáselo** a las personas más cercanas. ¿Cómo te sientes cogiendo las riendas de lo que deseas?