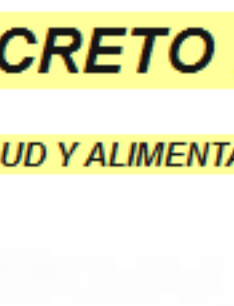


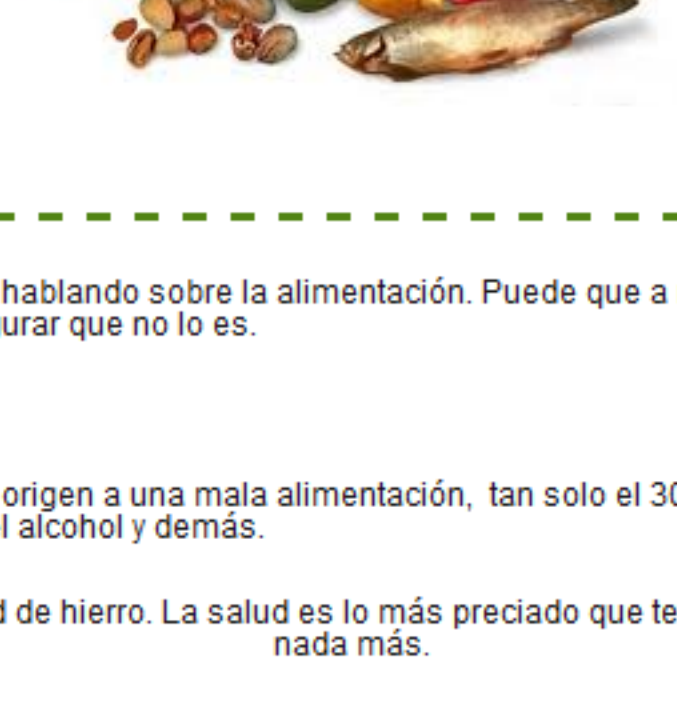
## Detalles que te ayudan a ser mejor persona y sentirte mejor contigo mismo

A continuación y por cortesía de [www.consejosnaturales.com](http://www.consejosnaturales.com), os presentamos los 5 secretos de la vida para vivir mejor.



### SECRETO Nº 1

#### SALUD Y ALIMENTACIÓN



Vamos a comenzar este primer secreto hablando sobre la alimentación. Puede que a muchos os resulte una tontería el tema de la alimentación, pero os puedo asegurar que no lo es.

#### Antes de nada, os daré un dato:

El 70% de las enfermedades deben su origen a una mala alimentación, tan solo el 30% restante se debe a factores genéticos y otros malos hábitos como el tabaco, el alcohol y demás.

Por ello es importante tener una salud de hierro. La salud es lo más preciado que tenemos, ya que sin salud no tendríamos nada más.

Para tener una salud fuerte, es necesario ganársela. Y eso no es tarea fácil, sin embargo en los tiempos que corren es muy fácil caer en malas tentaciones y desviarse del camino correcto.

- ¿A quien no le apetece una hamburguesa cuando pasa enfrente de un Mc Donalds?
- ¿Quien no se toma de vez en cuando una copa de alcohol?
- ¿Cuanta gente empieza a fumar sin motivo, simplemente porque se lo ofrecen?
- ¿Cuante gente cae en las drogas o en el uso de fármacos sin necesidad de tomarlos?

Como veis, es muy fácil caer en malas tentaciones que hace años no existían ni siquiera, y el ser humano supo aguantar sin ellas.

No pretendo que dejéis radicalmente de tomar alguna hamburguesa o pizza de vez en cuando, lo importante es que no debemos dejar que estos alimentos se conviertan en nuestra dieta principal.

#### ¿Que alimentos debo tomar?

Igual de importante que los alimentos que no debemos tomar, son los que debemos tomar. Seguramente ya conoceréis los alimentos beneficiosos para la salud.

- ✔ **Frutas de temporada:** Son las que más propiedades tienen ya que las que están fuera de temporada, suelen perder sus beneficios.
- ✔ **Frutos secos:** Son muy sanos y saludables, nos aportan mucha energía y ácidos grasos muy beneficiosos pero ojo: No debemos abusar de ellos ya que pueden hacernos engordar.
- ✔ **Cereales Integrales** (No los azucarados que salen por la tele): Debemos comprarlos en el herbolario y tienen que ser integrales. Estos cereales nos aportan vitaminas del Grupo B que nos ayudan a regular el sistema nervioso y a contrarrestar los síntomas del estrés, ansiedad etc.
- ✔ **Legumbres:** Judías, Lentejas, Garbanzos... Estos últimos son el alimento con más triptófano (encargado de que estemos siempre de buen humor) 😊
- ✔ **Verduras:** Arrasar en la frutería y comprad las que más os guste.
- ✔ **Hortalizas frescas:** Igual que con las verduras.
- ✔ **Pescados:** Contienen ácidos grasos muy beneficiosos para el corazón y el cerebro. Su consumo ayuda a evitar problemas de corazón y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.
- ✔ **Carnes blancas:** Las de ave son las mejores, ya que las proteínas que tienen no son tan perjudiciales como las carnes rojas.

#### Vale pero...¿y de beber?

Para beber es algo muy sencillo y fácil de recordar:

- ✔ Agua
- ✔ Infusiones

Las bebidas energéticas, los refrescos y demás bebidas, nos debilitan el sistema inmunitario. Puede que a corto plazo no notemos nada, pero consumirlas diariamente, nos acabará pasando factura.

#### ¿Que alimentos no debo tomar?

Existen muchos tipos de alimentos que debemos evitar en la medida de lo posible. No pretendo deciros que dejéis de tomarlos para siempre, pero si avisaros de que si abusamos de ellos, nos acabarán pasando factura.

- ❌ **Bollería industrial:** Todos los bollos azucarados que podemos encontrar en pastelerías, bollerías o panaderías. Abusar de este tipo de bollería nos puede subir el colesterol, hacernos engordar y además corremos el riesgo de padecer enfermedades del corazón a largo plazo.
- ❌ **Frituras y variantes:** Debemos evitar los fritos en la medida de lo posible. Por lo general cuando consumimos frituras en bares o restaurantes, el aceite suele ser de mala calidad, y una vez que lo calientan, este aceite se satura y puede hacernos enfermar a medio – largo plazo. Varios estudios han demostrado que el aceite saturado es cancerígeno y favorece al desarrollo de células cancerígenas.
- ❌ **Azucarados:** Debemos moderar el consumo de azúcar y de alimentos azucarados. El azúcar no solo engorda sino que nos puede perjudicar en otros aspectos y hacer que padezcamos enfermedades del corazón, diabetes etc. Debemos no solo dejar de echar azúcar a nuestros platos, sino dejar también las chucherías y demás cosas con azúcar. Además vuestros dientes os lo agradecerán. 😊
- ❌ **Conservas:** Está bien de vez en cuando abrir una lata de conservas, pero no debemos utilizarlas con mucha frecuencia como parte de nuestra dieta. Los botes de aluminio de las conservas van además sellados con un estafío o plomo. Se ha demostrado que con el paso del tiempo este metal se deposita en el alimento y finalmente lo acabamos ingiriendo. El plomo, el aluminio y demás metales pesados son altamente peligrosos para la salud.
- ❌ **Ahumados:** No debemos tampoco abusar de los alimentos ahumados.
- ❌ **Alcohol:** No pasa nada si de vez en cuando tomamos un vasito de vino o champán, pero no podemos beberlo a menudo. El alcohol es muy perjudicial para el hígado y podría causarnos enfermedades hepáticas en un futuro si abusamos de él.
- ❌ **Carnes rojas:** Es quizá la carne que más residuos tóxicos deposita en nuestro organismo, su proteína no es la menos asimilable y abusar de este tipo de carnes puede causar enfermedades de muchos tipos. Aumento de ácido úrico, gota...

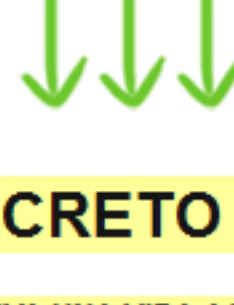
Ya os he dicho antes que no tenéis que ser extremistas y dejar todo esto de forma radical, simplemente tener en conocimiento que abusar de ello puede crearos problemas a corto, medio y largo plazo.



Me llamo Eric y soy el administrador de [ConsejosNaturales.com](http://ConsejosNaturales.com)

Espero que hayas disfrutado con este primer secreto y que hayas aprendido cosas nuevas sobre la alimentación.

Vamos a por el siguiente capítulo.



### SECRETO Nº2

#### LLEVA UNA VIDA ACTIVA



Llevar una vida activa es algo muy importante. Como monitor personal, veo a diario la mejoría de las personas cuando empiezan a hacer ejercicios.

Muchas personas tienen problemas de espalda, dolores de cabeza, dolores articulares y muchas otras patologías que crean que no tienen solución.

Cuando empiezan a hacer ejercicio, la cara les cambia de forma increíble. El deporte le levanta la moral, te vuelve más optimista y te ayuda a reducir los dolores y enfermedades de huesos, articulaciones y otros problemas que tengan que ver con el estrés y la ansiedad.

#### Es necesario hacer algo de deporte todos los días por los siguientes motivos:

- Mejora nuestra autoestima
- Mejora nuestro rendimiento físico
- Eliminamos y prevenimos enfermedades y dolores articulares, musculares etc
- Tenemos mejor humor
- Nuestras células se oxigenan más cuando hacemos ejercicio
- Eliminamos el estrés y la ansiedad que acumulamos día a día.
- Nos previene de enfermedades cardiovasculares
- Nos previene de padecer obesidad
- Nos ayuda a adelgazar

#### ¿Que deporte debo hacer?

Depende de como os sintáis y de vuestra edad. Lo mejor sería practicar algún ejercicio aeróbico, es decir algo como correr, bicicleta, o simplemente andar.

Si no tenéis posibilidad de correr o montar en bicicleta en la zona donde vivís, sería aconsejable apuntarse a un gimnasio.

#### No tengo tiempo para hacer deporte

No os preocupéis, se puede hacer deporte sin ni siquiera darnos cuenta. Os daré algunas ideas:

- ❌ **Olvidar los ascensores:** Llegaréis a vuestra planta por las escaleras
- ❌ **Olvidar las escaleras mecánicas:** A partir de hoy subiréis y bajaréis escaleras andando
- ❌ **Olvidar bajeros siempre en vuestra parada:** Bajaros una antes y el resto hacerlo andando

Con estos truquillos, estaréis haciendo ejercicio y vuestra salud os lo agradecerá. Si además podéis andar 30 minutos diarios, mejor que mejor.

No tenéis excusa para practicar algo de ejercicio cada día. Si aún así no podéis, al menos hacerlo 3 veces por semana, pero es muy importante evitar el sedentarismo.



Eric

Entrenador Físico Personal



### SECRETO Nº3

#### APRENDE A RELAJARTE



En un mundo como el que vivimos, es muy fácil acumular estrés diariamente.

- El tráfico
- El ruido
- Multitudes de gente
- Aglomeraciones
- Saturación en el trabajo
- Problemas de economía

Son sin duda cosas que nos crean mucho estrés cada día, pero tristemente no podemos evitarlas y tenemos que aprender a convivir con ellas.

Para que todo esto no nos afecte, debemos aprender a canalizar el estrés. De no ser así, corremos el riesgo de padecer estrés, ansiedad, depresión, insomnio etc.

#### Y me preguntaréis.....

#### ¿Se puede convivir con el estrés?

No nos queda más remedio que convivir con el estrés, sin embargo, debemos tener una vía de escape para que el estrés que acumulamos desaparezca poco a poco y nunca llegue a su punto máximo.

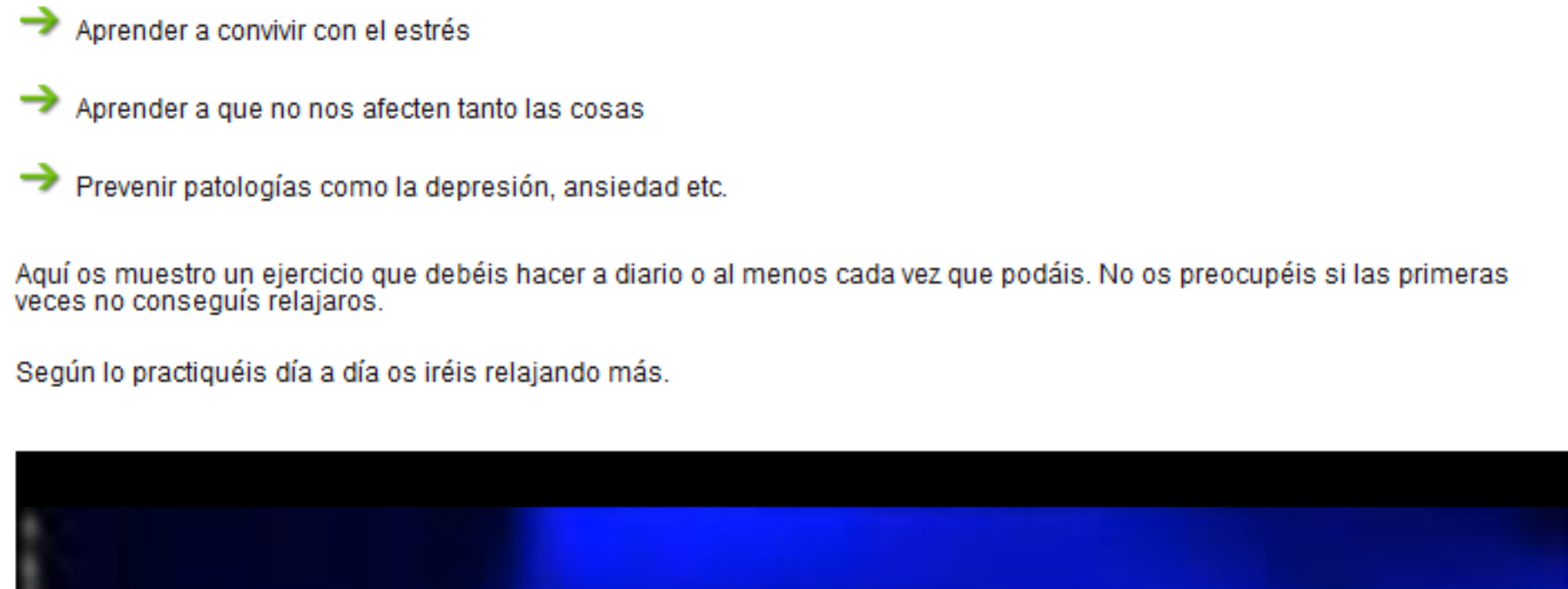
Para ello necesitamos aprender técnicas de relajación, que nos ayudarán sin duda a mejorar el estrés y a sentirnos mejor.

#### Las técnicas de relajación pueden ser muy beneficiosas para la salud. Con ellas conseguimos:

- Mejorar nuestra capacidad intelectual
- Conseguir nuestras metas
- Ver la vida desde otro punto de vista
- Aprender a convivir con el estrés
- Aprender a que no nos afecten tanto las cosas
- Prevenir patologías como la depresión, ansiedad etc.

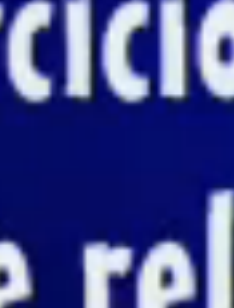
Aquí os muestro un ejercicio que debéis hacer a diario o al menos cada vez que podáis. No os preocupéis si las primeras veces no conseguís relajaros.

Según lo practiquéis día a día os iréis relajando más.



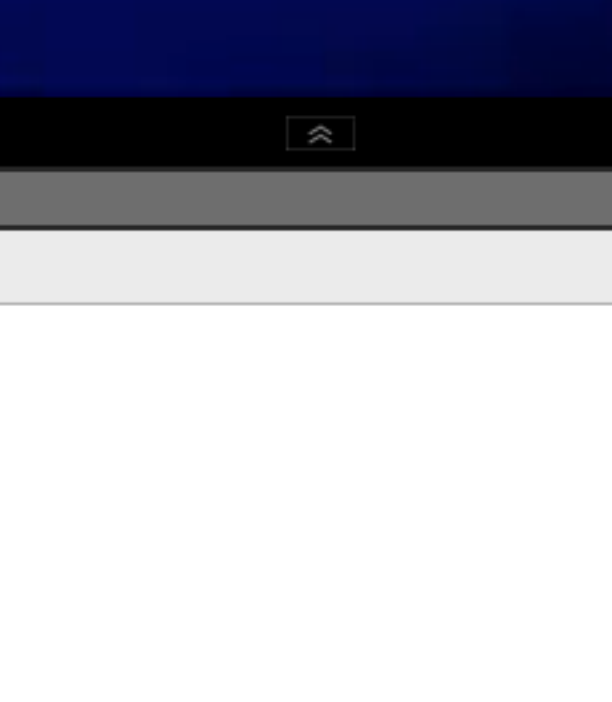
Eric

Practicad cada momento que podáis los ejercicios de relajación y veréis como cambia vuestro humor en pocos días. 😊



### SECRETO Nº4

#### VIVE EN ARMONÍA



Vivir en armonía es algo muy importante.

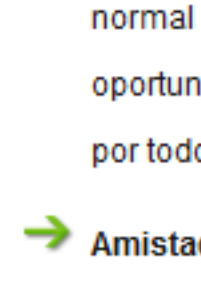
Debemos estar tranquilos y agusto con lo que tenemos, dejar los pecados capitales a un lado y vivir de forma tranquila.

#### Para ello debemos tener las siguiente:

- **Ambición:** Es bueno ser ambicioso y tener sueños y un objetivo en esta vida, pero no podemos dejarnos llevar por la ambición. El ser humano es inconformista. Siempre quiere más y la ambición por el trabajo y el dinero nos pueden acabar jugando malas pasadas.
- **Envidia:** Es algo que debemos eliminar por completo de nuestro organismo. La envidia es mala en todos sus aspectos. Es normal sentir envidia cuando a alguien le van bien las cosas y a nosotros la vida no nos está dando las mismas oportunidades, sin embargo, si vivimos sin envidia, podremos empezar a ver la vida desde otro punto de vista y dar gracias por todo lo bueno que tenemos.
- **Amistades:** Cuida muy bien tus amistades. "Quien tiene un amigo tienen un tesoro" pero tienes que saber muy bien en quien puedes confiar, es decir, quienes es realmente tu amigo y quien es un simple conocido. Esto hará que no te lleves sorpresas en ciertos momentos de la vida.
- **Familia:** Cuida a tu familia como tu mejor tesoro. Son tus personas más cercanas y da gracias por todo ello. Organiza cenas con tu familia, excursiones, llámales frecuentemente, preguntales que tal estan y prestales mucha atención
- **Rencor:** Olvida el rencor, si alguien te ha hecho algo malo en la vida. No le des importancia ni le guardes rencor, olvida lo ocurrido, olvida a esa persona y pasa página
- **Violencia:** En esta sociedad es difícil no enfadarnos con la gente, ya sean familiares, amigos o gente que no conocemos. Siempre tendemos a levantar la voz y eso no es bueno. Debemos afrontar las imprevistos de la vida desde un punto de vista objetivo y no destructivo. Intentar arreglar y no empeorar. O diré un sabio proverbio Chino: "El mejor guerrero, es aquel que gana la guerra sin recurrir a la violencia"



## "Gracias por vuestra visita"



Espero haberos hecho disfrutar con este artículo gratuito. Por experiencia os diré que vuestra vida mejorará muchísimo y os sentiréis mejor con vosotros mismos si aplicáis en la medida de lo posible todos estos sabios consejos 😊

- Eric  
[www.ConsejosNaturales.com](http://www.ConsejosNaturales.com)