HealthyLife®

CARTA

DICIEMBRE
2025

La alegría de los regalos hechos a mano

En un mundo repleto de regalos comprados en tiendas, cultivar la tradición familiar de crear regalos hechos a mano ofrece una oportunidad única para conectar, expresar amor y fomentar el bienestar.

BENEFICIOS SINCEROS

- Participar en actividades creativas como las manualidades puede reducir significativamente el estrés y la ansiedad, promoviendo una sensación de calma y satisfacción.
- Trabajar juntos en un proyecto compartido, desde la lluvia de ideas hasta los toques finales, crea recuerdos imborrables y fortalece la comunicación familiar. Fomenta el trabajo en equipo y un sentido de propósito común.
- El acto de crear requiere concentración y atención plena, lo que promueve la consciencia plena. Esto puede ser un respiro revitalizante de las constantes distracciones de la vida diaria, permitiendo a las familias estar plenamente presentes entre sí.
- Desde tejer y pintar hasta hornear y trabajar la madera, los regalos hechos a mano ofrecen la oportunidad de aprender nuevas habilidades o perfeccionar las ya existentes. Este proceso genera confianza y enseña paciencia y perseverancia.

Fiesta de fitness

Seguir siempre la misma rutina de ejercicios puede volverse monótono y, lo que es más importante, limitar el desarrollo físico general de tu cuerpo. Piensa en tu entrenamiento como en una comida equilibrada: necesitas una variedad de nutrientes para estar en óptimas condiciones.

MÉZCLALO

- Realizar una variedad de actividades garantiza que se aborden diferentes aspectos de tu salud física.
- El sobreesfuerzo repetido de los mismos grupos musculares puede provocar lesiones por sobreuso. Al diversificar tus entrenamientos, distribuyes el esfuerzo entre diferentes músculos y articulaciones, lo que reduce la probabilidad de distensiones, esguinces y otras lesiones.
- Variar tus rutinas mantiene tus entrenamientos interesantes, motivadores y divertidos, lo que facilita mantener tus objetivos de fitness a largo plazo.
- Ejercicio cardiovascular: Las actividades de resistencia como caminar a paso ligero, nadar o montar en bicicleta fortalecen el corazón y los pulmones, mejoran la circulación y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Entrenamiento de fuerza: Ya sea con pesas, bandas de resistencia o el propio peso corporal, este tipo de ejercicios son cruciales para desarrollar y mantener la masa muscular. Una masa muscular adecuada favorece el metabolismo, la salud ósea y la fuerza general.
- Equilibrio: Las actividades que ponen a prueba el equilibrio, como el yoga, el tai chi o incluso mantenerse de pie sobre una pierna, son especialmente importantes a medida que envejecemos. Un mejor equilibrio reduce el riesgo de caídas.
- Flexibilidad: Estos ejercicios, como los estiramientos y el yoga, mejoran la amplitud de movimiento de las articulaciones, facilitando el movimiento y reduciendo la rigidez. Esto puede aliviar el dolor y mejorar la postura, contribuyendo al bienestar general.
- Entrenamiento funcional: Se refiere a ejercicios que imitan los movimientos cotidianos, facilitando y haciendo más seguras las tareas diarias. Incorporar entrenamiento de equilibrio y flexibilidad, junto con fuerza y resistencia, mejora directamente la capacidad para realizar actividades como cargar la compra, agacharse y estirarse sin dificultad.

WELL-BEING

Armonía navideña

La temporada navideña, si bien es alegre, a menudo puede traer consigo un torbellino de actividades, expectativas y posible estrés. Mantener tu bienestar es esencial para disfrutar plenamente de estas fiestas.

- Reserva tiempo para actividades que te recarguen de energía, ya sea leer un libro, tomar un baño relajante o salir a caminar. Priorizar tus propias necesidades es fundamental para tu bienestar mental y emocional.
- Las fiestas rara vez son como una escena de película perfecta. Sé amable contigo mismo y comprende que no todo saldrá según lo planeado. Dejar de lado el perfeccionismo puede reducir significativamente el estrés.
- Está bien decir "no, gracias" a algunas invitaciones o peticiones si ya tienes la agenda llena. Sobrecargarte es la mejor manera de acabar agotado.
- Intenta mantener tu horario de sueño regular, tus hábitos alimenticios saludables y tu rutina de ejercicio en la medida de lo posible.

Copyright 2025, American Institute for Preventive Medicine. All rights reserved.
30445 Northwestern Hwy., Ste. 150 Farmington Hills, MI 48334
248.539.1800 • aipm@healthylife.com • **HealthyLife.com**