AGOSTO DE 2023

Viva Bien, Trabaje Bien

Brought to you by **Brady, Chapman, Holland & Associates**

Mejorar tu Autodisciplina

La autodisciplina es una habilidad importante que puede permitirle alcanzar metas personales y profesionales. Desarrollar la autodisciplina es como fortalecer los músculos; Se puede mejorar con la práctica. Esta habilidad puede ayudar a que las tareas difíciles parezcan más manejables a medida que logra sus objetivos.

> **La autodisciplina es su capacidad para seguir adelante con sus intenciones, independientemente de cómo se sienta física o emocionalemnte.**

La autodisciplina es su capacidad para concentrarse en una tarea u objetivo para lograr algo. Los individuos autodisciplinados son generalmente consistentes, responsables, persistentes y ambiciosos. Pueden tener una fuerte ética de trabajo y pueden terminar con éxito tareas que deben completarse incluso cuando les resulta difícil.

En el lugar de trabajo, la autodisciplina puede tomar muchas formas. En general, los trabajadores autodisciplinados completarán a tiempo tareas estimulantes y monótonas. También es probable que tengan una mentalidad productiva que les permita cumplir objetivos de manera consistente y alcanzar hitos.

Como cualquier habilidad, la autodisciplina se puede refinar con la práctica, y solo a veces puede tener éxito. Perseverar incluso cuando fracasas es crucial para alcanzar tus metas. Considere estos hábitos simples para mejorar su autodisciplina:

- Comience con metas pequeñas y describa una estrategia o plan para alcanzarlas.
- Pon tus metas en un lugar donde puedas verlas todos los días.
- Recuérdate a ti mismo por qué comenzaste este viaje si te sientes desanimado.
- Desafía tu mentalidad para lograr más; Los patrones de pensamiento a menudo frenan a las personas.
- Practique la priorización y elimine las distracciones o tentaciones que pueden desviarlo del curso.
- Comprenda sus debilidades para que pueda planificar formas de superarlas.
- Hágase responsable o solicite la ayuda de otros para hacerlo.

La autodisciplina te permite mantenerte enfocado en tus objetivos y mantener el control de ti mismo y de tus reacciones. Desarrollar la autodisciplina es un viaje, pero hable con un proveedor de terapia con licencia si necesita ayuda inmediata.

¿Cuánta Cafeína es Demasiada?

La mayoría (80%) de los estadounidenses consumen café u otras bebidas con cafeína diariamente, según la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Aunque popular, la cafeína es en realidad una droga, un estimulante. La cafeína estimula el sistema nervioso central, lo que resulta en una sensación de alerta alrededor de una hora después de ser ingerida.

La FDA recomienda que la mayoría de los adultos sanos deben limitar su consumo de cafeína a no más de 400 miligramos por día. La cantidad recomendada puede variar dependiendo de factores personales, como el estado del embarazo, la edad y la salud del corazón. Si bien puede parecer natural tomar una bebida con cafeína a primera hora de la mañana o durante una depresión por la tarde, considere estos hábitos alternativos para ayudarlo a sentirse energizado sin cafeína:

- Haga ejercicio regularmente.
- Manténgase hidratado.
- Priorice la calidad del sueño.
- Coma un refrigerio al mediodía que equilibre las proteínas, los carbohidratos complejos y las grasas saludables.

Si tiene problemas con el consumo de cafeína, hable con su médico.

Contenindo de Cafeína por Bebida

El contenido de cafeína se ve afectado por el tipo de bebida, preparación y tamaño de la porción.

- **Café**: 8-100mg/8 oz.
- **Café Descafeinado**: 2-15 mg/8 oz.
- **Espresso**: 63 mg/1 oz.
- **Té Verde o Negro**: 30-50 mg/8 oz.
- **Soda**: 30-40 mg/12 oz.
- **Bebidas Energéticas**: 40-250 mg/8 oz.

Tecnología Portátil para el Cuidado de la Salud y Usted

Un estudio reciente de la firma de análisis de datos AnalyticsIQ encontró que el uso de dispositivos portátiles para el cuidado de la salud se duplicó de 2020 a 2021. Casi la mitad (46%) de los estadounidenses encuestados usaron al menos un tipo de dispositivo portátil. Muchos reportaron un uso frecuente, y la mayoría de los usuarios de relojes inteligentes informaron el uso diario. Otros dispositivos populares, como rastreadores de ejercicios y monitores portátiles, a menudo se utilizaban semanalmente.

Dada su creciente popularidad, puede preguntarse si la tecnología portátil hace algún bien para usted y su salud. Tales dispositivos pueden monitorear el progreso con una nueva rutina de ejercicios o programa de pérdida de peso. También pueden contar pasos, controlar su ritmo cardíaco, contar calorías y realizar un seguimiento del sueño. Ya sea que esté comenzando un viaje de vida saludable o esté bien encaminado, usar un dispositivo puede ser beneficioso para usted.

Ensalada de Pepino con Tomates

Rinde: 4 porcións

Ingredientes

2 tazas de pepino (cortado en cubitos)

1 taza de tomate (sin semillas y cortado en cubitos)

¼ taza de cebolla dulce (picada)

2 tazas de cuscús o arroz (cocido)

2 cucharaditas de hierba de eneldo (picada)

½ taza de aderezo para ensaladas italianas bajas en grasa

Preparación

1) Combine los pepinos, tomates, cebollas, cuscús (o arroz), eneldo y aderezo para ensaladas.
2) Enfriar durante una hora.
3) Servir.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	331
Grasa total	1 g
Proteína	11 g
Sodio	344 mg
Carbohidratos	68 g
Fibra dietética	5 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate

bch BRADY, CHAPMAN, HOLLAND & ASSOCIATES
When it Matters.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2023 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.