ENERO 2024

Viva Bien, Trabaje Bien

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

Cómo hacer y mantener tu propósito de Año Nuevo

A medida que comienza un nuevo año, es posible que esté reflexionando sobre el año pasado. Esta introspección es un primer paso importante para seleccionar una resolución de Año Nuevo que te ayude a crecer como persona. Muchos propósitos de Año Nuevo fracasan a mediados de febrero debido a la falta de autodisciplina, y solo uno de cada cinco personas los cumple durante todo el año. Por eso es importante prepararse para el éxito a la hora de elegir una resolución.

> El U.S. News and World Report estima que el **80%** de las personas abandonan sus propósitos de Año Nuevo en febrero.

Independientemente de cuál elijas como tu resolución, asegúrate de que sea un objetivo "SMART", uno que sea específico, medible, alcanzable, realista y oportuno, para aumentar las probabilidades de que te apegues a él. Esto es lo que eso significa:

- **Específico**: un objetivo específico es simple y estratégico. Es algo que se puede conceptualizar fácilmente. Por ejemplo, en lugar de decir que comerás más sano, sé específico sobre cómo puedes hacerlo (por ejemplo, prepara el desayuno todos los días o come pescado dos veces por semana).
- **Medible**: se cuantifica un objetivo medible. Podrás ver si estás progresando a medida que avanzas. Por ejemplo, si desea ahorrar $500 para su fondo de emergencia o ahorrar para el pago inicial de una casa, podrá realizar un seguimiento de sus ahorros y demostrar que está progresando en el camino.
- **Alcanzable**: un objetivo alcanzable es realista y alcanzable. Si nunca has hecho ejercicio antes, es probable que un objetivo de entrenamiento diario no sea factible o sostenible a largo plazo. Alternativamente, si ya está dando caminatas, comience aumentando su duración o frecuencia.
- **Relevante**: un objetivo relevante debe tener sentido o ser apropiado para usted. Quieres que tu objetivo importe, así que reflexiona sobre el año pasado sobre lo que está funcionando en tu vida y lo que no. El tiempo es igualmente importante, así que asegúrate de que este sea el momento adecuado para abordar la resolución.
- **Oportuno**: se logra un objetivo oportuno dentro de un período de tiempo específico. Puede ajustar este período según sea necesario y establecer nuevas metas o plazos después de lograr la primera.

Recuerda que los propósitos de Año Nuevo no tienen por qué estar relacionados con la salud, así que encuentra lo que te importa para ayudarte a vivir una vida mejor en 2024.

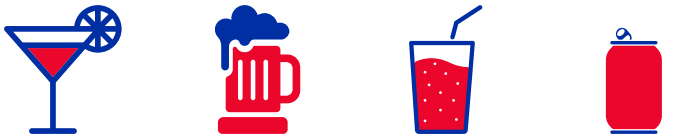
Beneficios para la salud del enero seco

A medida que terminan las fiestas, algunas personas renuncian al alcohol por el "enero seco". El desafío de bienestar de un mes de duración puede servir como un reinicio después de excederse durante las vacaciones o una oportunidad para reevaluar la relación con el alcohol. Si bien un mes de sobriedad puede parecer abrumador para algunos, tiene algunas ventajas. Un breve descanso del consumo moderado a excesivo de alcohol puede ofrecer los siguientes beneficios relacionados con la salud:

- Dormir mejor
- Mayor concentración
- Mejora del estado de ánimo
- Aumento de la energía
- Tez más clara
- Pérdida potencial de peso

El alcohol también puede contribuir a diversas afecciones de salud, como presión arterial alta, problemas renales o hepáticos, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Como tal, un período de sobriedad puede afectar positivamente el bienestar y la salud en general. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su consumo de alcohol, hable con un profesional de la salud.

Alternativas al alcohol



Cócteles sin alcohol | Cócteles a prueba de cero | Agua con gas | Refrescos funcionales

Proteger la piel durante el invierno

Cuidar tu piel de la manera correcta puede ser difícil. La tarea puede parecer casi imposible de lograr cuando bajan los niveles de temperatura y humedad. La piel seca puede no parecer el problema de salud más preocupante, pero no tratar la piel seca puede provocar picazón, piel agrietada o dolorosa, eccema y dermatitis.

Este invierno, debes limitar la cantidad de agua caliente a la que está expuesta tu piel, ya que el agua caliente reseca rápidamente tu piel. Puede ser útil tomar baños y duchas más cortos y usar una cantidad limitada de jabón. Además, es importante hidratarse adecuadamente después del baño para mantener la piel hidratada y saludable. Por último, un humidificador puede ayudar a mantener la humedad en el aire. Comunícate con tu médico si tienes algún problema en la piel.

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

This article is intended for informational purposes only and is not intended to be exhaustive, nor should any discussion or opinions be construed as professional advice. © 2023 Zywave, Inc. All rights reserved.

Estofado de ternera en olla de cocción

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

2 libras de carne para guisar (cortada en cubos de 1 pulgada)

1/4 taza de harina para todo uso

Sal y pimienta (opcional, al gusto)

2 tazas de agua

2 cucharaditas de caldo de res

1 diente de ajo (finamente picado)

3 zanahorias (en rodajas)

3 patatas (cortadas en cubitos)

1 cebolla (picada)

1 tallo de apio (en rodajas)

Agregue hierbas opcionales según lo desee: laurel, albahaca y orégano

Preparación

1) Coloque la carne en la olla de cocción lenta.

2) Mezclar la harina, la sal y la pimienta negra en un bol mediano y verter sobre la carne. Revuelva para cubrir.

3) Agregue los ingredientes restantes y revuelva para mezclar.

4) Tape y cocine a fuego lento durante 8-10 horas o durante 4-6 horas a fuego alto.

5) Revuelva bien el guiso antes de servir. Si usa una hoja de laurel, deséchela antes de servir.

Información nutricional
(por porción)

Calorías totals	275
Grasa total	5 g
Proteína	30 g
Sodio	218 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra dietética	4 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	3 g

Fuente: MyPlate