



MICROCURSO EVP

HÁBITOS SALUDABLES

Vivir bien y con energía.

Duración total aproximada: 15 minutos

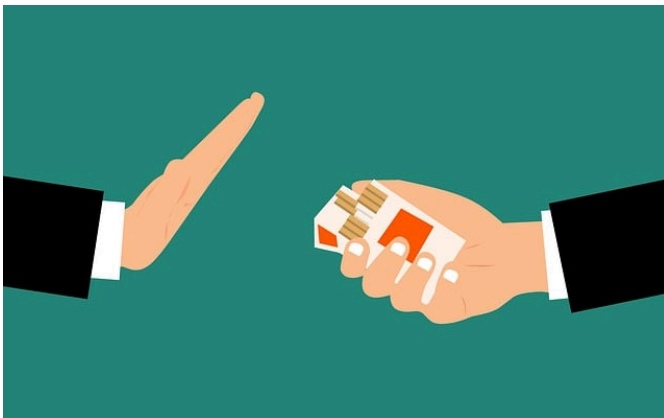


1 PRESENTACIÓN



Introducción:

¡Bienvenido al microcurso de *Hábitos Saludables*! Si creías que después de los 50 la vida era solo descansar y contar historias, ¡prepárate para sorprenderte! Este microcurso está diseñado para ayudarte a mejorar tu bienestar físico y mental, tu energía y tu motivación y sobre todo tu salud, a través de hábitos simples, prácticos y divertidos que puedes incorporar en tu día a día.





Objetivos:

1. Conocer hábitos saludables que funcionan

Te enseñaremos hábitos fáciles de aplicar, sin complicaciones ni fórmulas imposibles.

2. Practicar y disfrutar

Cada lección incluye ejercicios y actividades breves que puedes hacer en casa, mientras tomas tu café o paseas al perro (o a tu hijo si eres un padre maduro, o incluso a tu nieto).

3. Reforzar tu bienestar con humor

Aprenderemos mientras sonreímos, porque la salud también se construye con alegría.

2 LAS CINCO LECCIONES

LECCIÓN 1

Entrando en los hábitos saludables

Sencillos cambios, estupendos resultados.

¡Empecemos! Primero, ¿qué es un hábito saludable? Es una acción que realizas de manera repetida y que mejora tu bienestar físico, mental o emocional. No necesitas maratones ni dietas imposibles; los hábitos saludables son pequeños pasos que suman grandes beneficios.

Concepto clave

Constancia vs. perfección.

Muchas personas creen que deben hacerlo todo perfecto para que funcione. Se exigen demasiado y eso es un gran **ERROR**. Lo importante es ser constante, aunque sea un poquito cada día. Por ejemplo, caminar 15 o 20 minutos diarios es mejor que esperar a tener tiempo para 1 hora y no hacerlo nunca.

Historia divertida

Mi vecina Conchi, a sus 67 años, empezó a caminar 5 minutos al día. Al principio pensó: “¡Qué ridículo, 5 minutos!” Pero un año después, ¡camina 30 minutos diarios (incluso alguna vez en esos días que se siente más eufórica de lo normal, llega a 1 hora). Incluso se unió a un grupo de senderismo para disfrutar de la naturaleza. Moraleja de la historia: no subestimes los mini hábitos.

Actividad breve

- Hoy mismo, elige **un hábito saludable sencillo**: beber más agua, estirarte al levantarte, o subir escaleras en vez de usar el ascensor.
- Apunta en un papel cuándo lo harás y **hazlo mañana**. Sí, mañana. Hoy solo elige tu hábito. Pero no **pasado mañana**.

Reflexión motivadora

Recuerda, cada pequeño paso cuenta. No es un sprint, es una maratón divertida donde tú pones el ritmo

LECCIÓN 2

Alimentación saludable y práctica

¡Come bien, vive mejor y en la medida de lo posible, sin dramas exagerados que muchas veces son irreales!

La alimentación saludable no significa comer ensaladas aburridas. Es aprender a equilibrar lo que comes, sin sentir que estás castigándote.

Concepto clave

Regla del plato saludable

- La mitad del plato: verduras y frutas.
- Un cuarto: proteínas (pollo, pescado, huevos, legumbres).
- Un cuarto: carbohidratos integrales (arroz integral, quinoa, patata cocida).

Ejemplo práctico:

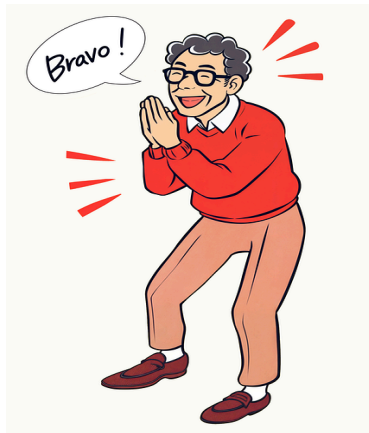
Si preparas un sándwich, añade verduras, proteínas como pavo o huevo, y usa pan integral. Pequeños cambios que suman grandes beneficios. Todo es empezar.

Actividad breve:

- Esta semana, prueba **un día de plato saludable completo**.
- Hazlo divertido: pon música mientras cocinas o llama a un amigo o amiga para compartir la foto de tu plato.

Consejo motivador:

No se trata de “comer perfecto”, sino de **acumular elecciones saludables**. Cada elección positiva es un aplauso para tu cuerpo.



LECCIÓN 3

Movimiento diario sin complicaciones

¡Muévete sin sudar la gota gorda!

(Aunque si lo haces de vez en cuando, tampoco pasa nada, incluso te vendrá bien si tienes algunos kilos de más...)

El ejercicio no es solo para jóvenes. Caminar, estirarse, bailar en casa o hacer yoga suave mejora tu energía, equilibrio y estado de ánimo.

Concepto clave

Pequeños bloques de movimiento suman grandes beneficios

No necesitas una hora diaria. Tres bloques de 10 minutos también funcionan.

Ejemplo práctico

- Levántate mientras ves la tele y haz 10 sentadillas.
- Estira brazos y cuello cada hora.
- Baila tu canción favorita 5 minutos.

Actividad breve

- Hoy mismo puedes realizar este mini reto: 5 minutos de baile o estiramientos mientras cantas tu canción favorita (da igual que desafines, pero si es así, procura estar solo para no asustar a nadie)
- Sonríe. Sí, mientras bailas, estás haciendo ejercicio **y liberando endorfinas**, las hormonas de la felicidad.

Humor motivador

Si alguien te ve bailando, solo di: “¡Es mi terapia anti-estrés y anti-arrugas!” Quizá no te crean y piensen que se te ha *ido un poco la olla*, pero: ¿Te importa?



LECCIÓN 4

Sueño y gestión del estrés

¡Duerme bien y ríe más!

Dormir y relajarte es tan importante como comer y moverte. El descanso adecuado mejora la memoria, el ánimo y la salud general.

Concepto clave

Rutina de sueño y relajación

- Acuéstate y despiértate a la misma hora.
- Evita pantallas 30 minutos antes de dormir.
- Practica respiración profunda o meditación breve.

Ejemplo práctico

Antes de dormir, siéntate en tu sillón, respira profundo 4 veces, exhala lentamente y sonríe pensando en algo divertido que te haya pasado hoy. Seguro que a lo largo del día ha habido algo que te haya hecho sonreír.

Actividad breve

- Hoy, prueba la **respiración 4-4-4**: inhala 4 segundos, retén 4 segundos,

exhala 4 segundos. Repite 5 veces antes de dormir.

Nota.- Si eres aficionado al fútbol no lo confundas con el 4-4-2, ese sistema de juego tan utilizado.

Motivación



Dormir bien no es lujo, **¡es un superpoder!** Con un mejor descanso, tu energía para tus hábitos saludables se dispara.



LECCIÓN 5

Revisión y lista de hábitos

“Tu plan diario de superhéroe saludable”



Resumen de los conceptos clave

1. Pequeños hábitos diarios que muchas veces crean grandes cambios.
2. Alimentación equilibrada y divertida.
3. Movimiento diario en bloques cortos.
4. Sueño y relajación como pilares de la salud.

Cosas prácticas

- Elegir un hábito saludable y apuntarlo. 
- Preparar un plato saludable. 
- Moverte al menos 15 o 20 minutos hoy. 
- Respirar profundamente antes de dormir. 



Consejo motivador

*No busques la perfección. Busca la **constancia con humor**. Cada acción saludable es un estímulo positivo para ti.*

ENSALADA MIXTA



Ejemplo práctico funcional

Imagina que tu objetivo es mejorar tu energía diaria:

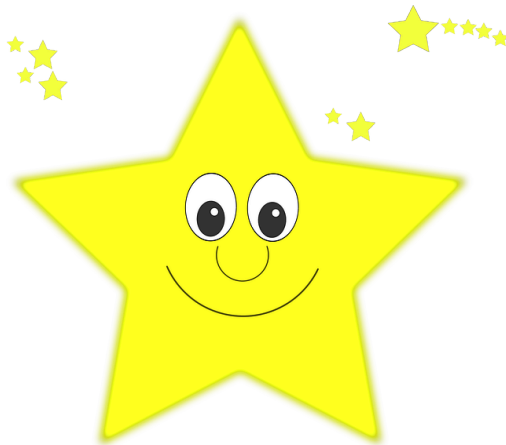
1. Despertarte 10 minutos antes y realizar algunos estiramientos.
2. Beber un vaso de agua o un zumo y desayunar fruta variada
3. Caminar 10 o 15 minutos después del desayuno.
4. Hacer tres respiraciones profundas antes de dormir.

¡Si lo haces durante 5 días, tu cuerpo y tu ánimo notarán la diferencia!

Y lo mejor: no necesitas equipo, gimnasio ni otras complicaciones.

Algunos “consejillos” para reforzar hábitos

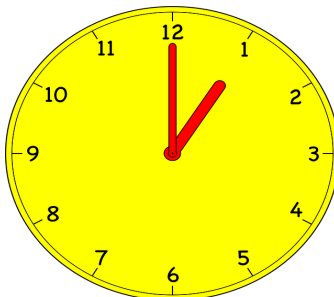
1. **Reto del espejo sonriente:** Cada mañana, mírate al espejo y di algo positivo sobre ti mientras sonríes. Seguro que tu cerebro agradecerá la alegría instantánea.



2. **Bingo saludable:** Haz un bingo con hábitos diarios (beber agua, caminar, estirarse) y táchalos cada día. ¡Premio al final de la semana: tu orgullo personal!



3. **Mini competencia contigo mismo:** Calcula cuánto tardas en realizar tu mini hábito y trata de mejorar 10 segundos cada día. ¡Ganarás en constancia y risas!



Resumen del Microcurso



- **Objetivo:** Construir hábitos saludables simples y sostenibles.
- **Claves:** Constancia, alimentación equilibrada, movimiento diario, sueño y relajación.
- **Acción diaria:** Elige un mini hábito, aplícalo con alegría y mide tu progreso.

Lista resumida:



- Elegir mini hábito ✓
- Plato saludable ✓
- Mini ejercicio ✓
- Respiración/relajación ✓
- Sonreír y celebrar cada logro ✓

PEQUEÑO EXÁMEN **(Verdadero / Falso)**



1. *Los hábitos cuando son saludables solo funcionan si se hacen a la perfección.*
2. *Tres bloques de 10 minutos de ejercicio diario son suficientes para mejorar la salud.*
3. *Comer un plato equilibrado solo significa comer ensaladas verdes.*
4. *Respirar profundamente antes de dormir ayuda a relajarse y mejorar el sueño.*
5. *La constancia y el humor son importantes para mantener hábitos saludables.*

✓ **Respuestas: Al final del texto podrás comprobar los conocimientos adquiridos.**

¡Felicidades!

**Has completado tu microcurso
sobre los Hábitos Saludables**



www.franlaviada.com

franlaviada@hotmail.com

***Y recuerda: envejecer es
obligatorio, cuidarse es opcional...
pero mucho más divertido***





 Respuestas:

1-Falso

2-Verdadero

3-Falso

4-Verdadero

5-Verdadero

