

# Zumbido del Baño

¿Quiere vivir una vida larga y saludable?



Intente practicar el estilo de vida de las personas más saludables del mundo gente longeva.

1. Muévase de forma natural: haga más jardinería y camine más
2. Encuentra un propósito
3. Encuentre rutinas para combatir el estrés: oración y siesta
4. Hara Hachi bu: deje de comer cuando esté lleno al 80%
5. Come principalmente plantas
6. Beber 1-2 vasos de vino al día.
7. Encontrar pertenencia: basada en la fe comunidad
8. Ponga a sus seres queridos primero: comprométase con su compañero de vida, invierta tiempo y amor en la familia
9. *Encuentra tu círculo de amigos: interactuar con amigos con frecuencia*

Fuente: Adaptado por Mary Liz Wright, Educadora en Nutrición y Bienestar. [Zonas azules](#).

**Consejos para obtener un Buenas noches, duerme**



Pruebe estos útiles consejos basados en investigaciones realizadas por la División de Medicina del Sueño de la Facultad de Medicina de Harvard.

**Evite la cafeína, el alcohol, la nicotina y otros productos químicos que interfieren con el sueño:** cambie a agua o bebida sin cafeína 4-6 horas antes de la hora de dormir.

**Convierta su dormitorio en un Entorno que induce el sueño:** use cortinas pesadas, mantenga la habitación entre 60-75 ° F, y limitar la tecnología para asociar mejor el dormitorio con el sueño.

**Haga ejercicio temprano:** el ejercicio puede ayudar con un sueño más profundo y reparador y estimula la liberación de cortisol que aumenta el estado de alerta. Trate de hacer ejercicio no más de tres horas antes de irse a dormir.

Fuente: Adaptado por Mary Liz Wright, Educadora de Nutrición y Bienestar

**¡Celebrando enero!  
Marque sus calendarios**

**6- Día del frijol**

**9- Día del albaricoque**

**19- Día de las palomitas de maíz**

**24- Día de la mantequilla de**

¡Enero es el mes de la olla de cocción lenta!



**No descongele la carne congelada en su olla de cocción lenta.**

**Mire nuestro video de YouTube sobre consejos de seguridad alimentaria y su Crockpot™**

## No Sabía Que!

**La Dra. Gail Matthews, profesora de Psicología de la Universidad Dominicana de California, afirma que la importancia de lograr las metas es escribirlas y comprometerse con ellas los pasos de acción.**

**Aquí hay algunos consejos en los que pensar mientras escribe sus metas:**

- Decide lo que quieres obtener y lograr.
- Sea específico en cuanto a quién, qué, cuándo y dónde.
- Mide tu progreso.
- Haga de la meta algo que pueda alcanzarse.
- Ser realista.

Además, es importante tener un compañero responsable. Puede ser un compañero de trabajo, un amigo o un familiar al que pueda informar sobre su progreso. Su compañero responsable debe brindarle apoyo y ayudarlo a mantenerse encaminado hacia su objetivo. Si se encuentra con desafíos, esta persona lo ayudará a resolver el problema y a mantenerse enfocado en sus éxitos.

Fuente: Adaptado por Tessa Hobbs-Curley, Educadora de vida familiar, <https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1265&context=news-releases>



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN