

10 HÁBITOS DE PERSONAS CENTENARIAS



EL CAMINO A LOS **100 AÑOS O MÁS**



Introducción

CUANDO TERMINES ESTE EBOOK HABRÁS AUMENTADO TU LONGEVIDAD...

Este e-book te invita a explorar el emocionante viaje hacia una vida larga y saludable a través de **10 hábitos fundamentales** que han sido respaldados por la ciencia y probados por aquellos que han superado el siglo de vida.

En las páginas que siguen, exponemos cada uno de los hábitos de manera detallada, revelando su impacto en la salud y años de VIDA, proporcionándote las herramientas necesarias para incorporarlos en tu día a día, empezando desde casa. ¿Te imaginas vivir lo suficiente para ver a tus bisnietos crecer? ¿O tener la energía para cumplir todos tus sueños y metas, sin importar la edad? Este libro te mostrará cómo puedes lograrlo.

Únete a este viaje hacia una vida más larga y plena, donde cada día es una oportunidad para disfrutar, aprender y crecer.

¡El camino hacia los 100 años o más comienza aquí!

01.

ACTIVIDAD FÍSICA

Mantenerse activo es esencial para la salud a largo plazo. No necesitas ser un atleta de alto rendimiento, **pero realizar actividades físicas regulares, como caminar, nadar, hacer yoga,** puede ayudar a mantener tu corazón, los huesos y los músculos en buen estado, además puedes empezar haciendo estas actividades desde casa con equipo de gimnasio como las bicicletas estáticas de spinning son una excelente opción para mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer las piernas y quemar calorías.

Intenta incorporar al menos **150 minutos** de actividad moderada a la semana, o **75 minutos** de actividad intensa, según las pautas de salud.



02.

DIETA BALANCEADA

Las personas centenarias suelen seguir una dieta equilibrada que incluye una variedad de alimentos. **Esto significa comer muchas frutas y verduras frescas, granos enteros como el arroz integral y la avena, proteínas magras como pescado y pollo, y grasas saludables como las que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos.** Reducen el consumo de alimentos procesados y azúcares refinados.



Haz un esfuerzo por aumentar la ingesta de alimentos naturales y minimizar los alimentos procesados. Planifica tus comidas con antelación y trata de llenar tu plato con una variedad de colores y nutrientes.



03.

MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud. **Las personas centenarias a menudo practican técnicas de manejo del estrés como la meditación, el mindfulness o el tai chi para mantener la calma y la claridad mental.**

El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud. Las personas centenarias a menudo practican técnicas de manejo del estrés como la meditación, el mindfulness o el tai chi para mantener la calma y la claridad mental.

04.

DESCANSO ADECUADO

Un sueño de calidad es esencial para la recuperación y el bienestar general. **Las personas que viven mucho tiempo suelen priorizar el sueño, manteniendo una rutina de descanso regular.**

Establece un horario de sueño regular y crea un ambiente apto para dormir en tu habitación, evitando pantallas electrónicas antes de acostarte y manteniendo una temperatura cómoda.



05.

COMUNIDAD SOCIAL



Los estudios mostraron que **las personas que tienen lazos sociales más amplios y diversos tienden a vivir más. También tienden a tener mejor salud física y mental** que las personas con menos relaciones, es hora de salir y crear relaciones sociales. Estas conexiones brindan apoyo emocional y una sensación de pertenencia.

Cultiva relaciones significativas con amigos y familiares. Participa en actividades sociales que te gusten y únete a grupos o comunidades que compartan tus intereses.

06.

MODERACIÓN EN EL ALCOHOL



Si bien algunos estudios sugieren que **el consumo moderado de alcohol puede tener beneficios para la salud**, el abuso de alcohol puede ser perjudicial. Las personas centenarias suelen consumir alcohol con moderación, si es que lo hacen.

Si bebes alcohol, hazlo con moderación. Conoce tus límites y evita el consumo excesivo.



07.

NO FUMAR

El tabaquismo es uno de los mayores factores de riesgo para la salud. Las personas centenarias evitan completamente el tabaco.

Si eres fumador, busca ayuda para dejar de fumar. **Dejar el tabaco es uno de los cambios más importantes que puedes hacer por tu salud!**

08.

PROPÓSITO EN LA VIDA

Tener un propósito o una razón para levantarse cada día puede proporcionar un sentido de dirección y satisfacción en la vida.

Identifica tus pasiones, metas y valores personales. **Trabaja en proyectos que te apasionen y que te den un propósito en la vida.**



09.

ACTITUD POSITIVA



Encontrar tu propósito no siempre es fácil y puede requerir tiempo de autorreflexión y exploración. **Pregúntate a ti mismo qué te apasiona, qué te hace sentir más vivo y cómo puedes contribuir positivamente al mundo que te rodea.** Tu propósito puede evolucionar con el tiempo, pero una vez que lo descubres, se convierte en una brújula que guía tus decisiones y acciones en la búsqueda de una vida significativa y longeva.

Practica la gratitud, **enfócate en soluciones en lugar de problemas,** y rodea tu vida de pensamientos y personas positivas.

10.

GENÉTICA

Aunque no puedes controlar tus genes, **puedes tomar medidas para vivir una vida saludable** y minimizar el impacto de factores genéticos negativos.

Conoce tu historial familiar de salud y trabaja en conjunto con tu médico para tomar decisiones informadas sobre tu estilo de vida y atención médica.

Recuerda que **la adopción de estos hábitos puede llevar tiempo y esfuerzo**, pero pueden tener un impacto significativo en tu calidad de vida y en tu longevidad.

Es importante consultar con un profesional de la salud antes de hacer cambios significativos en tu dieta o rutina de ejercicios, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.



Te agradecemos por confiar en Fitbarz en este recorrido. Esperamos que este ebook te haya inspirado y motivado para iniciar un estilo de vida que te permita disfrutar de una vida más larga y saludable. Recuerda que puedes iniciar hoy desde tu hogar con ayuda del equipo de Fitbarz, el tiempo es un recurso valioso, y cómo lo empleas determina la calidad de tu existencia.

Haz de estos 10 hábitos una parte integral de tu vida y observa cómo se despliega el camino hacia los 100 años o más ante ti.

¡Tu futuro está lleno de posibilidades emocionantes!

Te deseamos un viaje lleno de salud, alegría y plenitud. ¡Vive con pasión y sigue construyendo tu camino hacia los 100 años o más!

Hasta pronto, y que tu viaje sea largo y saludable.