GUÍA PRÁCTICA

Crea y sostén *hábitos saludables*

Crear hábitos no depende de la motivación: depende de la estructura, la repetición y el entorno que construyes a tu alrededor.

Dra. Michelle Rodríguez

Médico Nutrióloga Clínica

Especialista en medicina metabólica de precisión, obesidad e inflamación

@dra.michellerodriguez

¿ES PARA TI?

Si esto te pasa, *esta guía es para ti*

- ✓ Empiezas una dieta y la abandonas a la semana.
- ✓ Pagas el gimnasio 3 meses, pero vas 2 días.
- ✓ Te motivas un lunes… y el viernes ya perdiste el ritmo.
- ✓ Te cuesta ser constante aunque realmente quieres cambiar.
- ✓ Empiezas hábitos saludables pero no logras sostenerlos.
- ✓ Crees que te falta disciplina o fuerza de voluntad.
- ✓ Sabes lo que tienes que hacer, pero no logras mantenerlo.
- ✓ Sientes que siempre vuelves al punto de inicio.

Tu cerebro ama lo fácil, lo repetido
y lo que genera placer.

Por eso, cuando intentas cambiar todo de golpe, suele sabotearte. La buena noticia es que puedes usar esto a tu favor.

8 CLAVES

Hábitos *sostenibles*

1 **Empieza pequeño**
No intentes cambiar toda tu vida en un día. Un hábito sostenible siempre comienza con una acción simple y realista.

2 **Define tu "por qué"**
Los hábitos con propósito duran más. Para mí, esto es lo más importante: es tu recordatorio diario.
Usa tus hábitos saludables como tu vía de escape, sin extremos.
Pregúntate: ¿cómo mejorará mi salud, energía o bienestar este hábito?

3 **Conecta el hábito con algo que ya haces**
Ancla el nuevo hábito a una rutina existente.
Ejemplo: después de cepillarme los dientes → pongo la ropa del gym en el baño, tomo agua, hago respiraciones o planifico el día.

4 **Hazlo tan fácil que no puedas fallar**
Si el hábito parece complicado, el cerebro lo rechaza.

5 **Prioriza la consistencia sobre la perfección**
No necesitas hacerlo perfecto: necesitas hacerlo repetidamente.

6 **Celebra las pequeñas victorias**
Reconocer avances libera dopamina y refuerza la conducta. El progreso pequeño sigue siendo progreso.

7 **Usa recordatorios visibles**
Notas, alarmas, checklists o calendarios refuerzan la repetición y evitan que el hábito dependa solo de tu memoria.

8 **Romantiza tus rutinas**
Convierte tus hábitos en momentos agradables: música, un ambiente bonito, disfrutar el proceso. Cuando algo se siente bien, el cerebro quiere repetirlo.
El café en tu taza favorita, el agua en una copa, leer escuchando a los pajaritos.

ACOMPAÑAMIENTO

Cambios reales *y sostenibles*

Juntos podemos trabajar en:

- ✓ Mejorar tu salud metabólica
- ✓ Regular ansiedad y antojos
- ✓ Optimizar tu alimentación sin dietas restrictivas
- ✓ Crear hábitos sostenibles en el tiempo
- ✓ Abordar la raíz de tus síntomas

AGENDA TU CONSULTA

Si sientes que necesitas acompañamiento médico y nutricional para lograr cambios reales y sostenibles.
1 hábito a la vez.

WhatsApp del consultorio
0979411901