

CAMBIO DE HÁBITOS



¿Qué es el cambio de hábitos?

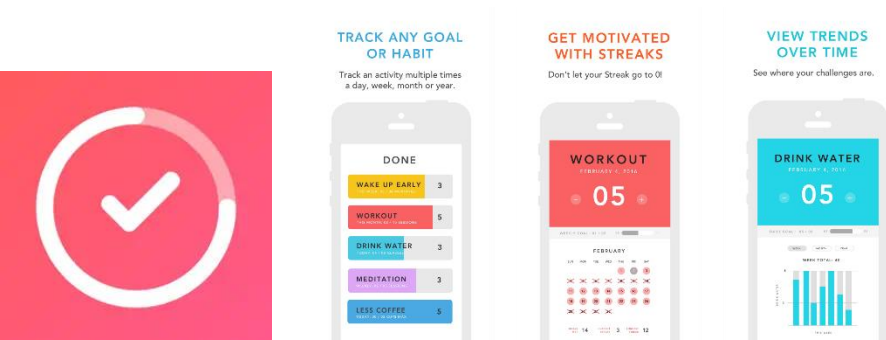
El cambio positivo de hábitos se refiere a **un esfuerzo deliberado** por modificar el comportamiento de forma que se mantenga o mejore el crecimiento y el bienestar personales. Consiste en identificar los hábitos negativos y sustituirlos por otros positivos, como mantenerse físicamente activo, comer sano, limitar el consumo de alcohol o practicar la gratitud.

¿Y cómo puedo hacerlo?

El cambio puede realizarse fácilmente estableciendo objetivos SMARTer

- Específicos, Medibles, Alcanzables, Realistas y Basados en el Tiempo *(En inglés las primeras letras forman SMART)*.
- Las metas SMART te ayudan a fijarte un objetivo y te motivan para conseguirlo. Cuando sepas dónde está la línea de meta, ¡Querrás trabajar para alcanzarla o superarla!

Prueba esta aplicación de seguimiento de hábitos. Es una buena forma de ver los hábitos y cómo te va para ayudarte a ser constante:



Download on the
App Store

¡LA SALUD ES RIQUEZA!

La **buena salud** no es sólo la ausencia de afecciones o enfermedades, sino **un estado de completo bienestar físico, mental y social**.

Una forma de promover la buena salud es mediante buenos hábitos alimenticios. **¿Por qué no pruebas este Tofu con guindilla, fideos y aderezo de sésamo?** Este plato combina un equilibrio perfecto de ingredientes que no sólo favorecen la salud del hígado, sino que también contribuyen a los procesos naturales de desintoxicación del organismo.

Las verduras ricas en azufre, como la col y la berza, ayudan al organismo a producir glutatión, que ayuda a eliminar carcinógenos y otras toxinas.



INGREDIENTES

- 1 ½ cucharadas de sriracha (u otra salsa picante)
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de zumo de naranja fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 g de tofu firme, escurrido y cortado en rodajas
- 240 g de fideos soba (o fideos de tu elección)
- 300 g de col rizada baby o verduras mixtas, escaldadas para ablandarlas
- 200 g de col blanca, cortada en tiras y escaldada para que se ablande
- 2 cebolletas, cortadas en rodajas finas
- ½ taza de anacardos tostados, triturados
- Hojas de cilantro, para acompañar

Aliño de semillas de sésamo

- 1/3 taza de vinagre de arroz integral
- 1/3 taza de salsa de soja tamari
- 2 cucharadas de sirope de arce
- 2 guindillas largas, cortadas en rodajas finas (opcional)
- 2 cucharadas de semillas de sésamo negro





¡LA SALUD ES RIQUEZA!



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F). Poner la sriracha, la miel, el zumo de naranja y el aceite de oliva en un cuenco y mezclar. Colocar las lonchas de tofu en una bandeja de horno forrada con papel pergamino y pincelar la parte superior con la mezcla de sriracha. Hornear durante 20 minutos o hasta que estén doradas.
2. Mientras tanto, cocer los fideos en agua hirviendo durante 3-4 minutos o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente, luego enjuagar bajo el grifo de agua fría para evitar que se peguen.
3. Para preparar el aliño, poner el vinagre, el tamari, el sirope de arce, la guindilla y las semillas de sésamo en un bol y mezclar.
4. Coloque los fideos, la col rizada, la col y las cebolletas en un bol grande. Vierta la mitad del aliño y revuelva los fideos. Repartir en platos individuales y cubrir con el tofu, el aliño restante, las nueces picadas y el cilantro.



¿CÓMO PEDIR AYUDA?



¿Cómo puedo recibir ayuda para cambiar mis hábitos?

Si crees que tienes dificultades o quieres ayuda, puedes ponerte en contacto con el equipo de psicólogos de Stimulus **utilizando el código QR**. Aquí puedes reservar una cita confidencial con nuestros especialistas y asesorarte sobre cómo mejorar tu calidad de vida cambiando hábitos no saludables.

¿NECESITAS HABLAR?



Llama al 900 645 578 o conéctate a es.stimulus-care-services.com utilizando el Usuario y Clave de tu organización:

- **Usuario:** Ferrovial
- **Clave:** Stimulus20

Posteriormente, en la pestaña “Identifícate” crea tu cuenta propia.

En caso de necesidad, además del servicio telefónico y online, tienes incluidas hasta 5 consultas presenciales con un psicólogo de la red de Stimulus en tu localidad.