



# Guía para empezar a incorporar HÁBITOS SALUDABLES

Recomendaciones-habits tracker-recetas



Si llegaste hasta aquí te interesa tener una vida saludable sin embargo, sabes que muchas veces la rutina y responsabilidades hacen que mantener buenos hábitos para la salud sea un desafío. Es por esto que creamos esta guía con pasos, recomendaciones y recetas para que puedas empezar el camino del bienestar.  
¡Esperamos que la disfrutes y pongas en práctica!

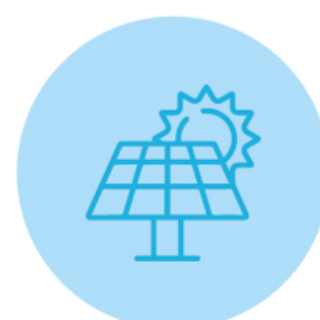


# HOLA!

Esta guía de hábitos saludables, la hicimos con mucho cariño desde Windberg y el asesoramiento de nuestros nutricionistas. Somos una empresa chilena que cuenta con una receta familiar desde el 2008. Nos dedicamos a crear alimentos inspirados en la naturaleza y estamos fuertemente involucrados con el cuidado del medio ambiente.

Nuestro sello es que todos nuestros productos son **SANO, RICOS, NATURALES Y** somos **CARBONO NEUTRAL**, producimos 100% con energía solar gracias a nuestros paneles solares y despachamos en bicicleta en la RM. Los más destacados son nuestras riquísimas granolas, inspiradas en las montañas de nuestra cordillera, mix de frutos secos inspirados en nuestros vientos de montaña y una gran variedad de frutos secos, semillas y alimentos que nos ayudan a tener una mejor vida.

Estamos comprometidos con la calidad, el cuidado del medio ambiente, nuestro cuerpo y nuestra mente.



# LOS PILARES DEL BIENESTAR



## GESTIÓN DEL ESTRÉS

Tener herramientas y prácticas para manejar el estrés y la ansiedad en la vida cotidiana. El estrés crónico puede tener un impacto negativo en la salud física y mental.



## SUEÑO ADECUADO

Intenta dormir entre 7 y 9 horas de sueño cada noche para tener mejor rendimiento y ser más feliz. La falta de sueño puede afectar la salud mental, aumentar el riesgo de enfermedades y disminuir la concentración.



## EJERCICIO REGULAR

El ejercicio regular puede ayudar a mantener un peso saludable, y prevenir enfermedades del corazón y la diabetes, mejorar el estado de ánimo y la salud mental.



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Consumir una variedad de alimentos nutritivos y equilibrados. Una dieta saludable debe incluir frutas y verduras, proteínas magras, granos enteros, grasas saludables y limitar los alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.

### EJEMPLOS:

Meditación, yoga, respiración profunda, ejercicios de relajación muscular

### EJEMPLOS:

Reducir la exposición a pantallas y mantener un ambiente de sueño tranquilo y oscuro.

### EJEMPLOS:

Incluyen caminar al trabajo, ir al gimnasio, practicar deportes o hacer actividades al aire libre.

### EJEMPLOS:

Frutas y verduras frescas, nueces y semillas, pescado, legumbres, y grasas saludables como aceite de oliva y palta.



# CÓMO CREAR BUENOS HÁBITOS


Los hábitos no son más que repeticiones de cosas que hacemos todos los días casi sin pensarlo, y gracias a la neuroplasticidad de nuestro cerebro, crearlos es algo realmente posible, solo necesitas **CONSTANCIA, DETERMINACIÓN Y GANAS** aquí te vamos a dejar algunos tips!



21  
DÍAS

Es lo que necesitas para crear un hábito según expertos

La clave es la repetición una acción para incorporarla como natural, para esto se requiere **CONSTANCIA**





# CONTROL DE HÁBITOS

TE DEJAMOS UN MODELO PARA QUE PUEDas IMPRIMIR!

Esta herramienta es muy útil al momento de crear un hábito! Consiste en poner todos aquellos items que quieras lograr en las filas e ir marcando cuando las realizas.

Puedes tenerlas siempre a mano como control y motivación! Recuerda que lo más importante son las ganas! y SI QUIERES, PUEDES.

Mira este ejemplo!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
BEBER 2L AGUA	X	X		X	X		X	X	X		X											
EJERCICIO	X		X	X																		
LEER 20 PÁG				X																		
DORMIR 8 HS	X	X			X			X														
DESAYUNO SALUDABLE	X	X	X																			
ALMUERZO SALUDABLE	X	X		X	X	X		X														
COLACIÓN SALUDABLE	X		X	X			X		X													
USAR BLOQUEADOR SOLAR				X																		
HOBBIE	X	X	X		X																	

## EJEMPLOS DE HÁBITOS

### CUIDADO PERSONAL

- Beber agua
- Rutina skin care
- Colación saludable
- Ejercicio

### PRODUCTIVIDAD

- Dormir +7hs
- Leer
- Meditar
- Escuchar podcast

### SALUD

- Elongar
- Usar bloqueador solar
- Tomar sol
- Desconectarse 1 hs

### OTROS

- Aprender algo nuevo
- Hacer limpieza de X
- Hablar con X
- Preparar X para el dia siguiente



# COMER MEJOR Y RICO



Una de las formas de empezar a sumar alimentos saludables más allá de las conocidas verduras, frutas, y legumbres, es incorporar granola, frutos secos y semillas en nuestra alimentación diaria lo que puede tener muchos beneficios para nuestra salud. Estos alimentos son ricos en nutrientes y pueden ayudarnos a mantenernos llenos de energía durante todo el día.



La granola es avena endulzada y tostada la cual puede ser acompañada de frutos secos o deshidratados. Es una excelente fuente de fibra, lo que ayuda a mantener una digestión saludable y también puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, es una buena fuente de energía, grasas saludables, vitaminas y minerales esenciales como el hierro y el calcio.



Los frutos secos, como las almendras, nueces, avellanas y pistachos, son ricos en grasas saludables, proteínas y fibra. Además, contienen vitamina E, un antioxidante importante que ayuda a proteger nuestras células del daño oxidativo. Los frutos secos también son una buena fuente de minerales como el magnesio, que ayuda a mantener los músculos y los huesos sanos.



Las semillas, como las de chía, linaza y girasol, son una fuente importante de grasas saludables, fibra y proteína. También son ricas en vitaminas y minerales como el calcio, el hierro y el zinc. Las semillas pueden ayudar a reducir la inflamación y mejorar la salud del corazón.



# 5 RECETAS FÁCILES Y RICAS

Para empezar a sumar alimentos saludables tu vida



# YOGURT CON FRUTAS Y GRANOLA

## NECESITAS

- 1 taza de yogurt natural
- 1/2 taza de granola WINDBERG POCHOCO
- 1/2 taza de frutas de temporada (fresas, kiwi, plátano, etc.)

## PREPARACIÓN

- En un bowl, mezcla el yogurt con la granola.
- Lava y corta las frutas en cubos pequeños.
- Agrega las frutas a la mezcla de yogurt y granola.
- Sirve y disfruta.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (APROX)

- Calorías: 252 kcal
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 7 g
- Carbohidratos: 38 g
- Fibra: 4 g



2 PORCIONES



5 MINUTOS



DESAYUNO





# ENSALADA DE POLLO Y NUECES

## NECESITAS

- 2 tazas de lechuga
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de semillas de girasol o maravilla
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Lava y corta la lechuga en trozos.
- Agrega la lechuga en un bowl junto con la pechuga de pollo desmenuzada, las nueces y las semillas de girasol.
- En otro recipiente, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta.
- Vierte la mezcla de aceite de oliva y vinagre sobre la ensalada y mezcla bien.
- Sirve y disfruta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (APROX)

- Calorías: 420 kcal
- Proteínas: 32 g
- Grasas: 30 g
- Carbohidratos: 10 g
- Fibra: 3 g



2 PORCIONES



5 MINUTOS



ALMUERZO/CENA





# BATIDO DE FRUTOS ROJOS Y SEMILLAS DE CHÍA

## NECESITAS

- 1 taza de frutos rojos congelados (frutillas, moras, arándanos, etc.)
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de miel

## PREPARACIÓN

- En una licuadora, mezcla los frutos rojos con la leche de almendras.
- Agrega las semillas de chía y la miel y mezcla bien
- Sirve y disfruta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (APROX)

- Calorías: 150 kcal
- Proteínas: 4 g
- Grasas: 6 g
- Carbohidratos: 22 g
- Fibra: 8 g



2 PORCIONES



5 MINUTOS



COLACIÓN





# BARRITAS DE GRANOLA Y FRUTOS SECOS

## NECESITAS

- 2 tazas de granola WINDBERG
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de miel
- 1/4 taza de aceite de coco
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180°C y forra un molde rectangular con papel mantequilla.
- En un bowl, mezcla la granola, las nueces, las almendras y las semillas de girasol.
- En una olla pequeña, calienta la miel, el aceite de coco, la esencia de vainilla y la pizca de sal, hasta que se mezclen bien.
- Vierte la mezcla de miel sobre la granola y mezcla bien.
- Vierte la mezcla en el molde y presiona bien con una cuchara.
- Hornea por 20-25 minutos, hasta que esté dorado.
- Deja enfriar y luego corta en barras.
- Sirve y disfruta.



COLACIÓN



30 MINUTOS



10 PORCIONES



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (APROX)

- Calorías: 220 kcal
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 14 g
- Carbohidratos: 21 g
- Fibra: 3 g





# GALLETAS DE AVENA, FRUTOS SECOS Y PLÁTANO

## NECESITAS

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de frutos secos picados (nueces, almendras, avellanas)
- 1/4 taza de miel
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180°C y cubre una bandeja para horno con papel mantequilla.
- En un bowl, aplasta los plátanos con un tenedor hasta que estén bien maduros.
- Agrega la avena, los frutos secos picados, la miel, la canela, la esencia de vainilla y la pizca de sal.
- Mezcla bien hasta que se forme una masa.
- Toma pequeñas porciones de la mezcla y forma bolitas, aplánalas ligeramente y colócalas en la bandeja para horno.
- Hornea por 12-15 minutos o hasta que estén doradas.
- Deja enfriar y sirve.



COLACIÓN



20 MINUTOS



10 PORCIONES



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (APROX)

- Calorías: 220 kcal
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 14 g
- Carbohidratos: 21 g
- Fibra: 3 g





ENCUENTRA LO QUE  
NECESITAS PARA ESTOS  
TUS HÁBITOS  
SALUDABLES AQUÍ!

