

# BIENESTAR

## ESTUDIO

### Consejos para ser más felices



BBC MUNDO

La Base de Datos Mundial de la Felicidad, ubicada en Rotterdam, ha recopilado varios estudios realizados en distintos países, en los que se resumen algunos consejos para aumentar la felicidad de las personas.

Según Ruut Veenhoven, director de la base de datos y profesor de la Universidad Erasmus de Rotterdam, un factor preponderante en la felicidad no es necesariamente el fijarse una meta, sino más bien mantener una vida más activa.

Otras de las recomendaciones que señala esta base para alcanzar la felicidad está el tener una relación de largo plazo, estar envueltos activamente en política, poseer amistades cercanas, el no tener que realizar viajes largos de trabajo, entre otros puntos.

## DE CARNÍVORO A VEGETARIANO

# Guía para decir adiós a la carne

Si busca cambiar sus hábitos alimentarios, la transición debe guiarla un especialista.

Existen personas que se proponen, por diversos motivos (de salud, éticos, ideológicos, etc.), dejar de comer carne y convertirse en vegetarianas. Sin embargo, realizar un cambio brusco de hábitos alimentarios podría alterar el organismo.

La nutricionista Olga Guevara explica que la transición debe ser tomada en serio.

"Debe hacerse exámenes, aunque sean básicos,

para conocer su verdadero estado de salud. Sobre todo porque el cuerpo ya está acostumbrado a consumir los cadáveres (de los animales) con temperatura alta y a aceptar sus toxinas", comenta Guevara, quien añade que cuando se deja de comer estos alimentos de golpe, sin hacer una previa limpieza y haber equilibrado el organismo, se podrían presentar algunos

problemas de salud.

Esto no quiere decir que realizar este proceso sea malo, sino todo lo contrario, pues ese es el camino para comer de manera más sana, solo hay que tomar en cuenta ciertas precauciones.

Tampoco todas las personas tienen el mismo proceso o iguales repercusiones, es diferente en cada individuo, por eso es bueno que sea guiado por alguien que conozca del tema.

En tanto, la nutrióloga Narcisca Zambrano dice que luego de conocer todo esto puede cambiar de menú.

"Nosotros necesitamos tres grupos de alimentos: carbohidratos, proteínas y grasas. Estos los podemos obtener tanto de la carne de animales como de los vegetales, granos y frutas", indica Zambrano.

Agrega que es un error comenzar a comer demasiados carbohidratos, tipo pastas, pues elevan los triglicéridos. Además, puede aumentar de peso.

Los vegetarianos también deben tener porciones limitadas de los alimentos que comen.



1. Antes de empezar la práctica debe pararse con las piernas juntas y rectas. La espalda debe estar erguida.

2. Con las palmas de ambas manos debe proteger la parte baja de la espalda. Los pulgares quedan adelante.

## CALME LA RABIA Y EL ODI

El Iu jong es una técnica milenaria, pero el maestro tibetano Tulku Lobsang la adaptó para Occidente. Cristina Ponce, instructora autorizada para difundir la enseñanza, muestra la serie llamada "el halcón que sostiene el viento", que calma emociones como la rabia, odio y miedo.

3. La respiración es fundamental en la práctica, pues esta acompaña cada paso. Al llevar la cabeza hacia atrás debe inhalar.

4. Debe bajar exhalando el aire que tomó. Su cabeza debe llegar a la altura de las rodillas. Las manos se mantienen en la espalda.

5. Se regresa al paso tres, es decir, debe llevar nuevamente su cabeza hacia atrás. Recuerde que al subir debe inhalar.