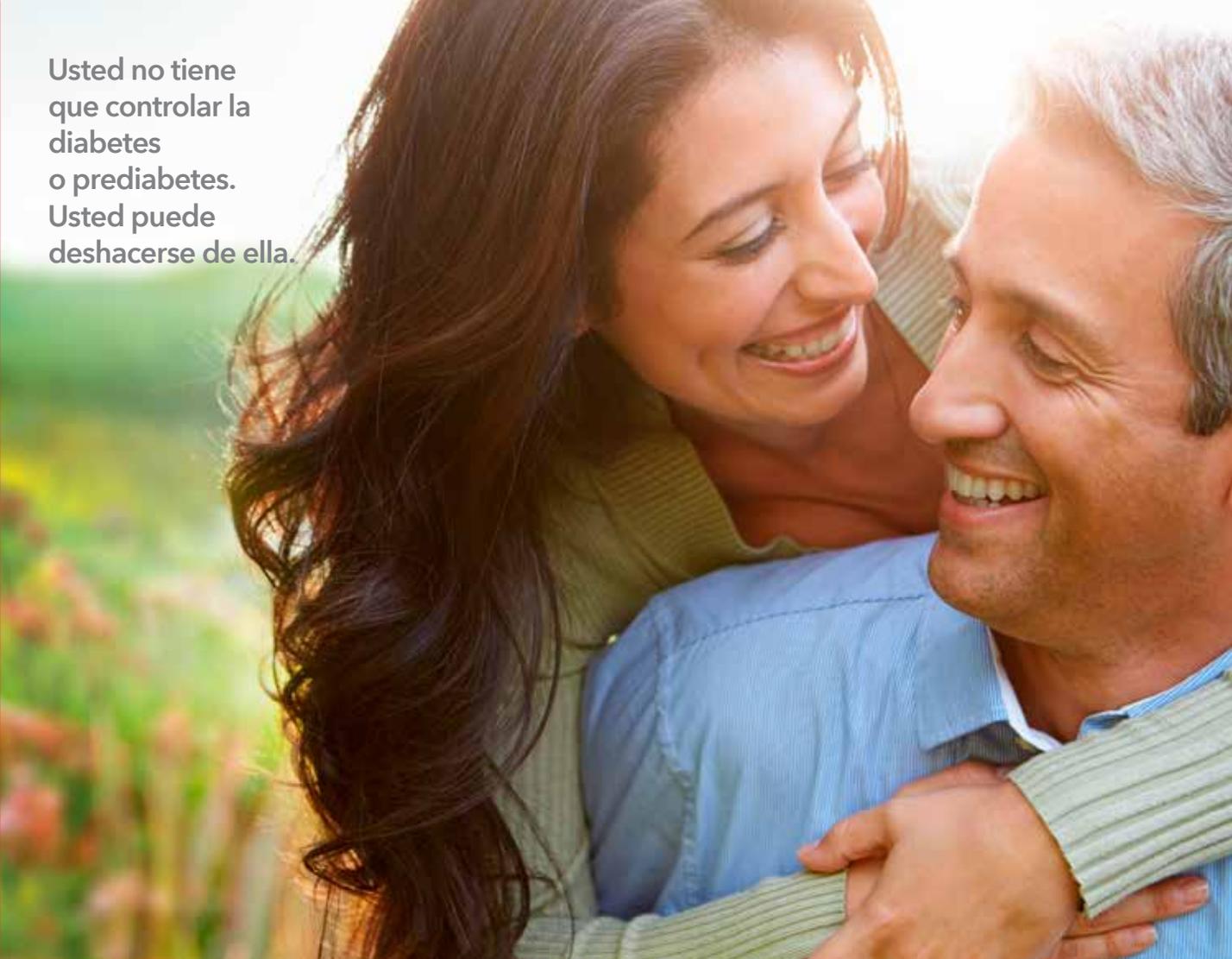


Usted no tiene
que controlar la
diabetes
o prediabetes.
Usted puede
deshacerse de ella.



REVIRTIENDO  **LA**
DIABETES

SALUD
ESVIDA

LIBRO DE TRABAJO Y DIARIO

REVIRTIENDO LA DIABETES

LIBRO DE TRABAJO Y DIARIO



Salud es vida es una organización 501(c)(3) sin ánimo de lucro de medios de comunicación dedicada a la salud y fundada por un grupo de médicos y odontólogos que comparten un deseo de ir mas allá de lo común. La verdadera salud no debería ser solo acerca de hacer diagnósticos de los síntomas y recetar medicamentos: tiene mucho mas valor que esto.

¿Cómo? Sencillamente, por medio de una nutrición balanceada, mantenerse en forma y un estado mental positivo. La meta de la Salud es vida es buscar la verdad sencilla y comprobada científicamente y compartirla por medio de:

Recetas saludables, videos de cocina, artículos, y otros recursos completamente gratis en saludesvida.org.

1era impresión. Derechos de autor © 2019 por la Salud es vida

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida, o transmitida de ninguna forma ni por ningún método, incluyendo fotocopias, grabaciones, u otro método mecánico o electrónico, sin la previa autorización escrita del publicador, excepto en el caso de breves citas en reseñas criticas y otros usos no comerciales permitidos por la ley. Para solicitudes de permisos, escriba al publicador dirigido a "Atención: coordinador de permisos" con la siguiente dirección:

110 Flocchini Circle Ste 400
Lincoln, CA 95648
www.saludesvida.org

Traducción por Daniel Vélez Wagner

ISBN 978-098955754-2

Impreso en la China

Que cada página de este libro toque tu vida con la información e inspiración que necesitas para volver a escribir tu historia médica.



J. J. J. J.

Introducción

¿Estás luchando con azúcares sanguíneos elevados? No estás solo. Hoy en día, más de un tercio de todos los estadounidenses tienen diabetes o prediabetes. Si las tendencias actuales continúan, este número va a subir a la mitad de todos los estadounidenses para el año 2020.

La diabetes y la prediabetes incrementan significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca y muchas otras complicaciones devastadoras.

Pero las tendencias actuales no tienen que seguir siéndolo, no especialmente en tu caso. **La diabetes puede ser revertida.** La diabetes tipo 2 no solo es prevenible, sino que también es reversible.

Durante los últimos 25 años, he trabajado con miles de pacientes para revertir la diabetes y otras condiciones de salud crónicas. ¿Qué me han enseñado sus historias? **Hay esperanza para mejorar.**

Revirtiendo la diabetes te va a capacitar para poder optimizar la nutrición, el ejercicio, y otras poderosas estrategias de estilo de vida para recuperar tu salud. Vas a aprender como luchar contra los azúcares sanguíneos elevados tratando sus causas subyacentes.

Este curso también puede ayudar a los que tengan diabetes tipo 1 a controlar esa condición y prevenir complicaciones. Como si fuera poco, las mismas estrategias que luchan contra la diabetes también combaten efectivamente la enfermedad cardíaca, obesidad, cáncer, enfermedades autoinmunes, y muchas otras enfermedades.

Este curso no es solo acerca de la diabetes: es acerca de cómo experimentar bienestar óptimo en cada área de tu vida: cuerpo, mente y espíritu. Entonces, comencemos ya. Hoy es el primer día de tu nueva historia médica.







REVIRTIENDO LA DIABETES LIBRO DE TRABAJO Y DIARIO

SESIÓN 1	Cambia tu pensar	16
SESIÓN 2	Trata la causa	22
SESIÓN 3	Comer para vivir	30
SESIÓN 4	Transforma tus genes	40
SESIÓN 5	Construye tu equipo	54
SESIÓN 6	Escoge lo mejor	64
SESIÓN 7	Sueña grande	78
SESIÓN 8	Alimenta tu alma	88
DIARIO DE 21 DÍAS		96
TECLA DE RESPUESTA DEL LIBRO DE TRABAJO		162
RECURSOS		167

8 PASOS PARA TRANSFORMAR TU SALUD Y EL APOYO QUE NECESITAS PARA PODER LOGRARLO

¿Cómo cambio mi comportamiento? Esa es la pregunta del millón. Afortunadamente, nosotros tenemos la respuesta del millón: Un paso a la vez.

La psicología ha descubierto que la mejor forma de alcanzar una meta grande es quebrarla en componentes pequeños y tomar un paso a la vez. Estos pasos pronto se vuelven hábitos y los hábitos se vuelven en un estilo de vida. Un estilo de vida saludable es tu mejor opción para revertir tu enfermedad y reclamar tu salud... un paso a la vez. ¿Ves como funciona?

Estamos diseñados para ser criaturas de hábitos. Pero esos hábitos pueden cambiar. Hasta el perezoso más empedernido puede aprender a desear alimentos saludables y hacer ejercicio. ¿Cómo? Todo, desde nuestras papilas gustativas hasta los microbios en nuestros intestinos pueden ser entrenados para desear lo mejor.

Nuestra meta no es forzarte a comer bien o hacer ejercicio, es entrenarte para que quieras hacerlo. Estamos convencidos que te vas a volver un aficionado. Al principio los cambios son difíciles. Pero al paso que tomas pasos sencillos para formar hábitos saludables, estos pasos se van a volver más y más fáciles. Pronto vas a desear el

sabor de la salud, la energía del ejercicio, y la paz del perdón. Puede suceder y va a suceder.

Pero no puedes lograrlo solo. Es por eso que diseñamos Revirtiendo la diabetes y el Diario para incluir un nivel de responsabilidad a tu nueva historia médica.

Cada uno de los 8 pasos se convertirá en tu meta, con la ayuda del diario.

Lleve un registro de sus alimentos, estado de ánimo y actividad todos los días anotándolo todo en la sección del diario de este libro.

¿Y la mejor noticia? Solo toma **21 días** para formar un hábito nuevo. Eso significa que para el final de este programa de cuatro semanas, ¡vas a estar bien adelantado en tu viaje hacia una realidad completamente nueva!

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

Ponte metas INTELIGENTES

PREPÁRATE PARA EL ÉXITO PONIÉNDOTE METAS INTELIGENTES.

ESPECÍFICAS

Haz que tu meta sea tan específica como sea posible. ¿Qué es tu meta? ¿Cómo vas a alcanzarla? ¿Dónde va a suceder? ¿Por qué es importante para ti?

CUANTIFICABLES

¿Cómo vas a medir tu meta? Vas a necesitar una forma específica para saber cuando haya sido completada. Por ejemplo, "caminar 30 minutos después del almuerzo" es una meta mucho más medible que "empezar a caminar después de las comidas".

ALCANZABLES

Escoge una meta que te empuje y te rete, pero que puedas alcanzar.

RELEVANTES

No te pongas una meta simplemente por ponértela. Escoge una meta que tenga el máximo impacto para tus necesidades de salud presentes.

CON PLAZOS DEFINIDOS

Tu meta necesita un tiempo límite. Ponte un plazo para mantenerte motivado y responsable.



A blurred background of a window with green foliage outside, a desk with a mouse, and a pen.

LIBRO DE TRABAJO



Cómo usar este libro de trabajo



Toma un respiro profundo. Estás a punto de emprender en un viaje. Hemos creado este Libro de trabajo y diario para equiparle de la mejor manera con las herramientas necesarias para marcar una gran diferencia en su vida. Tome un poco de tiempo para leer las siguientes instrucciones, de modo que puede dirigirse a Revirtiendo la diabetes con exactamente lo que necesita para aprovechar al máximo el programa.

Sesiones

Revirtiendo la diabetes se divide en ocho sesiones, cada una de las cuales dura alrededor de una hora. En lugar de pasar por las ocho sesiones en una semana y pasar por una grave sobrecarga cerebral, tómela lentamente, tal vez de 1 a 2 sesiones por semana, para que pueda establecer metas razonables y medir su progreso.

Videos

Revirtiendo la diabetes es un programa basado en video dirigido por expertos que funciona en conjunto con el Libro de trabajo. En su Libro de trabajo, los títulos en letras gruesas azules indican cual video va a comenzar, ¡así que preste atención a ellos! Por lo general, verá el video, luego tome un tiempo para completar la sección del Libro de trabajo relacionada con ese video.

Prueba tu conocimiento/Reflexiona

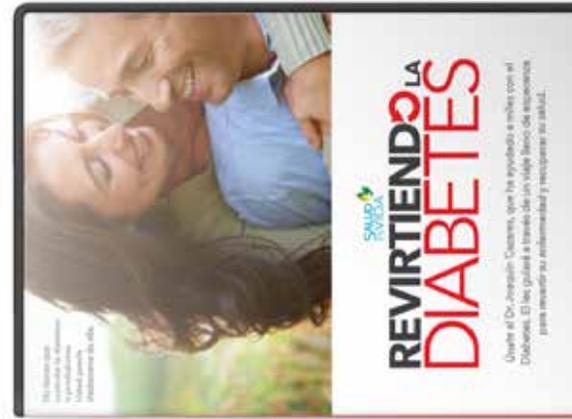
Por lo general, después de que un video halla terminado, tomará unos minutos para reforzar lo que acaba de aprender con una breve prueba o una pregunta de reflexión. Estos se pueden encontrar en su libro de trabajo, bajo el título "Pruebe tu conocimiento" o "Reflexiona".

PASOs

Al final de cada sesión, su Libro de Trabajo le dará una página completa para crear una meta de PASO que desee implementar en su vida. ¡No te saltes esta parte! Hacer cambios fijos en el estilo de vida requiere más que mirar videos y llenar su cerebro con conocimiento; ¡debes tomar acción! Cada meta de PASO que crea y logre es un poderoso paso adelante para cambiar su vida para siempre.

Video de tarea

La salud es algo de tiempo completo. Es por eso que creamos Videos de tareas, videos cortos y complementarios que puede ver más tarde, tal vez unos días después de que haya completado una sesión. Las páginas de tareas se encontrarán en este libro de trabajo en páginas azules bajo la sesión correspondiente. Por ejemplo, las páginas 26-27 en el libro de trabajo son las páginas de tareas para la Sesión 2 de este programa.



SESIÓN 1

CAMBIA TU PENSAR

"Todo lo que se hace en el mundo se hace por la esperanza". -Martín Lutero

Fuera con lo viejo/ Comenzando con lo nuevo

Cambio de paradigma: un cambio completo en la forma normal y aceptada de pensar.

- ★ El pensar viejo: la diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica, irreversible
- ★ El pensar nuevo: ¡la diabetes (y la prediabetes) puede revertirse!



Prueba tu conocimiento

La esperanza es el sentimiento que es

puede ser _____.

“

*¡Tu **pensar** de la salud va a determinar tu **destino** médico!*

”





Diabetes 101

La diabetes ocurre cuando la persona ha tenido azúcar sanguíneo elevado por tanto tiempo, que este eventualmente causa complicaciones de salud significativas si no se corrige.

Prueba tu conocimiento

- 1 Los carbohidratos que consumes se rompen para formar la _____, un azúcar que provee energía a cada célula en el cuerpo.
- 2 Cuando la _____ entra en el torrente sanguíneo, los azúcares sanguíneos se _____.
- 3 La _____ es una hormona producida en el páncreas. Esta actúa como una llave, abriendo las membranas celulares y permitiendo que entre la glucosa.
- 4 Una vez que entra la glucosa en la célula, el nivel de azúcar sanguíneo _____.
- 5 Los azúcares sanguíneos elevados pueden ser causados cuando el cuerpo _____ produce insulina o por la _____ (las células están ignorando la insulina).
- 6 ¿Cuál de los siguientes es causado por una falta de producción de insulina?
 - a Diabetes tipo 2
 - b Prediabetes
 - c Diabetes tipo 1
 - d Diabetes gestacional
- 7 ¿Qué causa la diabetes tipo 2 y la prediabetes?
 - a Falta de producción de insulina
 - b Insulinorresistencia
 - c Destino
 - d Glucógeno
- 8 ¡Las células del cuerpo se vuelven "gordas". Pero no necesitas preocuparte. Tú también puedes ser descartado. ¡La insulinorresistencia puede _____!

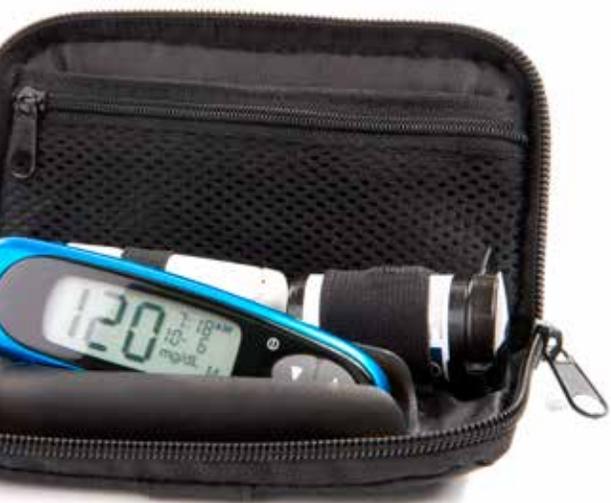
Resistiendo la insulinoresistencia

La insulinoresistencia es el principal factor en la diabetes y la prediabetes.

Cuando cambias la forma en que tus células responden a la insulina, puedes bajar tus azúcares sanguíneos y recuperar tu salud.

La insulinoresistencia puede revertirse por medio de hábitos saludables tales como:

- 1 Hacer ejercicio después de las comidas
- 2 Obtener suficiente sueño
- 3 Consumir alimentos altos en fibra



“
Que tu comida sea tu *medicina*
y tu medicina sea tu *comida*.”

–HIPÓCRATES



¿Qué tiene que ver la comida con esto?

¿Puedes transformar tu salud en 2 semanas?
¡Claro que sí! Un estudio conducido por el Pritikin Longevity Center puso a 650 personas con diabetes a consumir una dieta alta en fibra vegetariana. En solo dos semanas, un 71% de los que estaban tomando medicamentos orales para la diabetes pudieron discontinuar su uso. Un 39% de los que estaban usando insulina pudieron dejar de utilizarla por completo.

Prueba tu conocimiento

De acuerdo al estudio del Dr. Neal Barnard, una dieta vegetariana es hasta _____ veces más efectiva en bajar los niveles del azúcar sanguíneo que la tradicional dieta de la Asociación Americana Diabética.

 **Reflexiona**

1 *¿Qué tenían en común Nancy Boughn, los aborígenes, y los hawaianos?*

2 *No solo recuperó Nancy su salud, sino que también recuperó su vida. ¿En que formas desearías experimentar una vida más plena?*

3 *¿Cómo te da esperanza el nuevo paradigma de la diabetes?*

“

El cuerpo quiere sanarse a sí mismo.

–BRENDA DAVIS

”



8 PASOS PARA TRANSFORMAR TU SALUD

PASO 1

Cambia tu pensar

Ahora que sabe que la diabetes puede ser revertida, como pensara sobre su viaje hacia buena salud? Establezca una meta que maximice su mentalidad sobre el cambio de paradigma que acaba de tener. Por ejemplo, dedique 10-15 minutos cada mañana escribiendo en un diario sobre sus agradecimientos.

Tú meta:

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

SESIÓN 2

TRATA LA CAUSA

Una cura verdadera y duradera solo puede venir de tratar la causa.



Complicaciones

Cuando luchas contra la diabetes, estas luchando para proteger tu corazón.



Prueba tu conocimiento

- 1 La complicación más peligrosa asociada con la diabetes es la _____.
- 2 De acuerdo a la "American Heart Association", _____ % de las personas con diabetes van a morir prematuramente de alguna forma de enfermedad _____ o _____. La prediabetes de por sí sola duplica el riesgo de un ataque cardíaco.

“

Quitada la **causa**, cesa el **efecto**.

-MIGUEL DE CERVANTES

”



 **Reflexiona**

¿Cómo cambió este video la forma en que piensas acerca de las complicaciones de la diabetes?

La tormenta perfecta

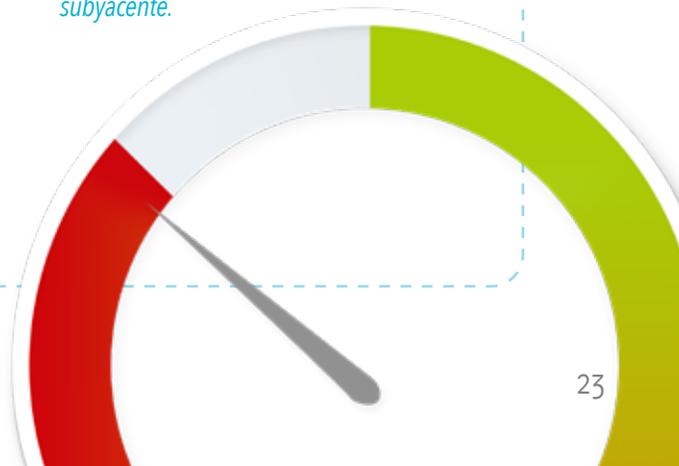
 **Prueba tu conocimiento**

1 La salud perfecta depende de

- a La genética
- b El medio ambiente
- c La circulación
- d La vitamina

2 El cuerpo entero depende del sistema _____ para funcionar correctamente. La diabetes daña al cuerpo atacando el sistema _____.

3 Las complicaciones de la diabetes son como las _____ de un _____. No puedes resolver el problema aliviando los síntomas. Tienes que tratar la causa subyacente.



La causa determina la cura

No te conformes con una solución de trapeador. Puedes experimentar mejoras de salud dramáticas aprendiendo a tratar la causa.

Prueba tu conocimiento

1 ¿Cuál de las siguientes personas tiene diabetes?

- a Una persona que cabía en el criterio de diagnóstico hace 3 años
- b Una persona que cabe en el criterio de diagnóstico presente

2 Los pacientes a menudo son tratados para los síntomas de la enfermedad, mientras que los _____ subyacentes de la enfermedad son ignorados.

3 Una de las cosas más poderosas que puedes hacer para mejorar tu salud es

- a Tratar los síntomas
- b Buscar de causa a efecto
- c Utilizar aceite de culebra
- d Encontrar una solución rápida



Reflexiona

1 ¿Cómo te hace sentir que hay una cura para la diabetes tipo 2?

2 ¿Cómo sería una vida sin diabetes?

El ejercicio y la diabetes/ Ejercicio después de las comidas

Prueba tu conocimiento

1 Cuando haces ejercicio, tus células musculares requieren _____ para energía:

- a Insulina
- b Glucosa
- c Grasa
- d Sodio

2 Los azúcares sanguíneos alcanzan su nivel más elevado aproximadamente _____ minutos después de comer. Puedes reducir significativamente los picos del azúcar sanguíneo haciendo ejercicio inmediatamente después de comer.

3 Cada minuto de ejercicio después de las comidas puede reducir los azúcares sanguíneos de _____ a _____ puntos. Estos beneficios comienzan a añadirse rápidamente y reducen dramáticamente el daño que ocurre con los picos de azúcar sanguíneo después de las comidas.

4 ¿Por qué es importante hacer ejercicio inmediatamente después de la comida en vez de esperar una hora?

¿No tienes tiempo para hacer ejercicio? Piénsalo nuevamente. Una hora de ejercicio aeróbico puede añadirle de dos a tres horas a tu esperanza de vida.

Reflexiona

Haz tormenta de ideas acerca de cómo incluir ejercicio después de las comidas a tu horario diario.

“

No importa cuan **lento** vayas, aún estás ganándole a todos los que están sentados en el sillón.

”





7 Señales de advertencia

Prueba tu conocimiento

Señal 1 _____

El estudio Nurse's Health Study sugiere que el hacer ejercicio regularmente, ¡puede reducir el riesgo de la diabetes de _____ a _____ %!

Señal 2 _____

Tener sobrepeso o ser obeso incrementa el riesgo de diabetes dramáticamente. De hecho, las investigaciones sugieren que mantener un peso normal o perder peso si es necesario podría prevenir de un _____ a un _____ % de los nuevos casos de diabetes. Aún una pérdida modesta de peso de 10 libras puede mejorar dramáticamente los azúcares sanguíneos y la salud en general.

Señal 3 _____

El riesgo de diabetes incrementa con la edad, pero no es causado por la misma. Es importante examinarse regularmente sin importar la edad.

Señal 4 _____

¡Los diabéticos tienen el _____ de probabilidad de sufrir de hipertensión! Esto significa que si tu presión sanguínea está elevada, podría ser una señal de que tus azúcares sanguíneos también están elevados. La hipertensión se define como 140/90, pero



Una onza de prevención vale tanto como una libra de curación.

—BENJAMÍN FRANKLIN



cualquier presión sanguínea más alta que _____ indica riesgo.

Señal 5 _____

Pautas:

- ★ Colesterol total: < 200 (idealmente < 160)
- ★ HDL o colesterol «bueno»: > 40 varones y > 50 mujeres.
- ★ LDL o colesterol «malo»: < 130, (idealmente < 70)
- ★ Triglicéridos en ayunas: < 150 (idealmente < 100)

Señal 6 _____

La diabetes tiene un componente genético, ¡pero esto no hace que sea inevitable! Las decisiones saludables que hagas causan cambios _____ que alterarán tu _____ genético.

Señal 7 _____

Aunque algunos grupos de personas tienen una predisposición genética a la diabetes, esta no se desarrolla a no ser que _____ factores estén presentes.



Reflexiona

¿Alguna vez has ignorado una señal de advertencia porque no querías saber la verdad? Las señales de advertencia no son hechas para asustarte, sino para animarte a cambiar. ¿Cómo te gustaría pensar acerca de las señales de advertencia en el futuro?

PASO 2

Trata la causa

En lugar de rozar la superficie de su salud, profundiza y llega a la raíz de como la verdadera salud se puede ver y sentir. Una forma de hacerlo es descubriendo el poder del ejercicio después de la comida. Por lo tanto, establezca un objetivo para caminar o hacer algún tipo de ejercicio después de comer.

Tú meta:

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

SESIÓN 3

COMER PARA VIVIR

“El tenedor es más poderoso que la espada” –Jadie Campbell

Alimentos de luz verde

Los alimentos de luz verde son alimentos vegetarianos integrales no procesados o procesados mínimamente. Son las fuentes más ricas de muchos nutrientes protectores que sanan el cuerpo en más formas de las que podemos contar.

Los alimentos de luz verde incluyen:

- ★ Verduras
- ★ Leguminosas (frijoles, arvejas, y lentejas)
- ★ Frutas frescas
- ★ Cereales integrales no refinados
- ★ Grasas de alimentos integrales (nueces, semillas, aceitunas, aguacate, coco)



Prueba tu conocimiento

- 1 La _____ es una superestrella vegetal que se encuentra en los alimentos de origen vegetal, pero no en los alimentos de origen animal. Es el forraje en las plantas que no puede digerirse o absorberse.
- 2 ¿Cuál de las siguientes tareas ayuda la fibra a completar?
 - a Previene el estreñimiento
 - b Reduce los azúcares sanguíneos y lucha contra la insulinoresistencia
 - c Ayuda a perder peso
 - d Ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca
 - e Lucha contra el cáncer
 - f Todos los anteriores
- 3 Aunque las mujeres necesitan _____ gramos de fibra cada día y los hombres necesitan _____, el estadounidense promedio solo consume _____ gramos diariamente.



“

No comas menos. Come *saludablemente*.

”

Una ingesta baja en fibra incrementa el riesgo de diabetes, obesidad, enfermedad cardíaca, cáncer, y muchas otras enfermedades. Pero la buena noticia es que, ¡puedes obtener bastante fibra consumiendo alimentos de luz verde!



4 ¿Cuál de los siguientes alimentos ayudan a luchar contra la insulinoresistencia y reducir los azúcares sanguíneos?

- a Vegetales bajos en almidón
- b Frijoles
- c Aguacates
- d Todos los anteriores

5 Es imposible obtener suficiente proteína con una dieta vegetariana.

- a Verdadero
- b Falso



Reflexiona

¿En qué forma pueden los alimentos de luz verde ayudarte a sentirte más vivo?

La historia de Telecia

Reflexiona

Telecia sufrió durante años porque sus propios pensamientos la estaban deteniendo. Ahora ella sabe que esos pensamientos no eran verdad. ¿Qué pensamientos te han detenido? ¿Cómo puedes reemplazarlos con pensamientos saludables?



Alimentos de luz amarilla

Amarillo significa ralentizar, y esa es la mejor forma de tratar los alimentos de luz amarilla. Estos alimentos no son tan nutritivos como los alimentos de luz verde. Solo un pequeño porcentaje de tus calorías debería venir de estos alimentos. De hecho, recomendamos que evites el consumo de ciertos alimentos de luz amarilla, especialmente los productos animales.

Los alimentos de luz amarilla incluyen:

- ★ Cereales integrales procesados (pan integral, pasta integral, galletas integrales, o cereales integrales)
- ★ Frutas y verduras procesadas
- ★ Substitutos cárnicos
- ★ Aceites vírgenes
- ★ Productos lácteos orgánicos, bajos en grasa
- ★ Peces de agua fría
- ★ Carnes blancas

“

*Nadie es más influyente en tu vida que **tú** mismo porque nadie habla tanto contigo como tú mismo.*

—PAUL DAVID TRIPP

”



*El doctor del futuro ya no va a tratar el cuerpo humano con drogas, si no que más bien va a curar y **prevenir** la enfermedad con la **nutrición**.*

-TOMÁS EDISON



 **Prueba tu conocimiento**

- 1 El pan integral es un alimento de luz verde.
 - a Verdadero
 - b Falso

- 2 El pan integral es una mejor opción que el pan blanco.
 - a Verdadero
 - b Falso

- 3 Los productos lácteos bajos en grasa están asociados con un riesgo incrementado de algunas _____.

- 4 ¿Cual de los siguientes es un alimento de luz amarilla?
 - a Manzanas
 - b Pastel de manzana
 - c Salsa de manzana
 - d Cereal artificial con sabor a manzan



Reflexiona

¿Cómo cambia el concepto de la comida como medicina la forma en que quieres comprar comestibles?

Alimentos de luz roja

Los alimentos de luz roja son altos en calorías, y bajos en nutrición. Estos alimentos elevan los azúcares sanguíneos, promueven la inflamación, elevan el colesterol y los triglicéridos, promueven la ganancia de peso e incrementan significativamente el riesgo de muchas enfermedades diferentes. Idealmente, los alimentos de luz roja deberían evitarse por completo, pero si decides consumirlos, asegúrate de que sea en una forma muy limitada.

Los alimentos de luz roja incluyen:

- ★ Cereales refinados
- ★ Azúcares refinados
- ★ Aceites regulares
- ★ Alimentos fritos
- ★ Quesos y lácteos enteros
- ★ Carnes rojas
- ★ Carnes procesadas

El estadounidense promedio obtiene aproximadamente un 70% de sus calorías de los cereales refinados. Hacer el cambio a los cereales de luz verde es un gran paso para reclamar tu salud.



Prueba tu conocimiento

- 1 Cuando un cereal es refinado, pierde _____ % de las vitaminas y minerales, _____ % de la fibra, y _____ % de los fitoquímicos.
- 2 Los cereales refinados contribuyen a la _____ y de bajo grado en el cuerpo. Son quebrados en azúcar, por lo que una vez que son absorbidos, su impacto es similar. Los cereales refinados están ligados al incremento en grasa abdominal, aterosclerosis, diabetes, y la mortalidad temprana.

“

Cada decisión de no, es una decisión de sí. Escoge algo mejor.

—JOAQUIN CAZARES, MD

”



3 ¿Cuánto azúcar consumen la mayoría de estadounidenses diariamente?

- a 5 cucharaditas
- b 15 cucharaditas
- c 25 cucharaditas
- d 30 cucharaditas

4 Este consumo de azúcar conforma un total de _____ calorías, que es un 25% de las calorías que la mayoría de personas necesitan diariamente.

5 Los aceites están llenos de _____ pero son muy bajos en nutrientes.

6 Los productos lácteos altos en grasa incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, y muchas otras enfermedades.

- a Verdadero
- b Falso

7 Incrementar el consumo de carne a solo media porción diaria, incrementa el riesgo de diabetes por un _____ % durante los siguientes 4 años.

8 La carne procesada puede conducir a diabetes, cáncer, y muerte prematura.

- a Verdadero
- b Falso



 **Reflexiona**

¡Luz roja, luz verde! Identifica un alimento favorito de luz roja que puedes reemplazar con un alimento de luz verde.



Remodelando tu cocina

Prueba tu conocimiento

No hay alimentos buenos o alimentos malos:

- a Verdadero
- b Falso

PASO 1 ¡Saca la _____!

Despídete de los carbohidratos refinados y golosinas, los alimentos empacados y procesados insalubres, las carnes de luz roja, los lácteos enteros y huevos, alimentos grasosos, alimentos altos en azúcar y sal, y bebidas de luz roja..

PASO 2 Llénala con _____

- ★ Alimentos frescos y congelados
- ★ Frijoles secos o enlatados, hummus, tofu y substitutos de los lácteos
- ★ Cereales intactos tales como quínoa, arroz integral o negro, arroz silvestre, cebada, y avena en grano
- ★ Verduras con almidón tales como papas, batatas, calabaza de invierno, y maíz.
- ★ Frutas frescas enteras tales como manzanas, peras, bananos, naranjas, mango, duraznos, ciruelas, melones, bayas, etc.



Cambia tus imposibilidades en posibilidades y tus sueños en planes.



- ★ Y grasas integrales tales como aguacates, nueces, semillas, cocos y aceitunas. También puedes comprar mantequillas de nueces sin hidrogenar.
- ★ Algunas buenas opciones para los abarrotes de luz amarilla incluyen panes integrales pesados, pastas, galletas, salsa de espagueti, avena en hojuelas y substitutos cárnicos saludables.

PASO 3 Conecta con _____ recursos.

Una vez que tu cocina esté surtida con alimentos saludables, vas a necesitar saber como prepararlos. La alimentación saludable no tiene que tomar mucha preparación. Lo importante es encontrar nuevos hábitos alimentarios que puedas seguir.

Revisa los videos de cocina y recetas en **saludessvida.org.**



Reflexiona

Visita los sitios web anteriores y lista algunas recetas saludables que te gustaría ensayar:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

8 PASOS PARA TRANSFORMAR TU SALUD

PASO 3

Comer para vivir

Aprendió cómo los alimentos específicos podrían hacer o interrumpir su viaje hacia buena salud.

¡Establezca un objetivo para hacer de los alimentos su medicina anotando los alimentos que consume o intencionalmente aumentando su consumo de «alimentos de luz verde»!

Tú meta:

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

SESIÓN 4

TRANSFORMA TUS GENES

"Aprende a prender tus genes buenos y a apagar tus genes malos." -Dr. Youngberg



*Tu ADN **no** es tu destino.*

-REVISTA **TIME**



Cambia tus genes

Prueba tu conocimiento

1 La epigenética se refiere a:

- a Un mapa del genoma humano
- b Factores (además de los genes) que influyen la expresión genética
- c El resultado inevitable de la mala genética
- d Ninguno de los anteriores

2 Aunque no podemos alterar nuestro _____, podemos cambiar la forma en que se _____.

3 Los ratones marrón ya no tenían el gen de agutí.

- a Verdadero
- b Falso

4 ¿Cuál de los siguientes hábitos podría cambiar la forma en que tus genes se expresan?

- a Consumir alimentos saludables
- b Obtener ejercicio regularmente
- c Manejar el estrés
- d Todos los anteriores

5 El _____ es la habilidad de tomar decisiones que no están controladas por el destino.

“

*La epigenética está comprobando que nosotros tenemos alguna responsabilidad por la integridad de nuestro genoma. Antes, los genes predecían los resultados; ahora **todo lo que hacemos puede afectar nuestra expresión genética y la de las generaciones futuras. La epigenética introduce el concepto del libre albedrío en nuestra idea de la genética.***

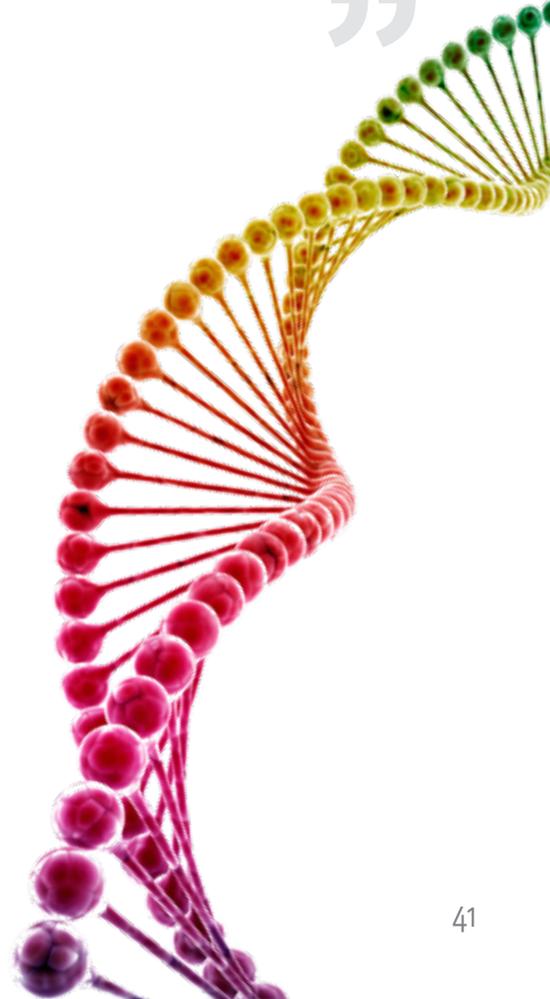
—RANDY JIRTLE, PhD

”



Reflexiona

¿Qué riesgos genéticos tienes? ¿Cómo cambia esta información la forma en que piensas acerca de estos riesgos?



Balanceando las comidas

Prueba tu conocimiento

- 1 El _____ glucémico y las herramientas de _____ glucémicas pueden ayudarte a documentar la forma en que los diferentes alimentos impactan tu azúcar sanguíneo.
- 2 ¿Cuál es la mejor forma de documentar tu éxito en balancear las comidas?
 - a Escribir un diario de comida
 - b Obtener un patrocinador
 - c Revisar tus azúcares sanguíneos
 - d Ninguno de los anteriores

Actividad

- 1 Crea un tazón de desayuno saludable dibujando o escribiendo los nombres y cantidades de los alimentos de primera categoría adentro:



“

El balance no es algo que encuentras, es algo que creas.

”



2 Crea un almuerzo o cena saludable dibujando líneas de porciones en tu plato y dibujando o escribiendo tus alimentos de primera categoría favoritos:



Comiendo saludable de prisa



Prueba tu conocimiento

1 Escoge opciones saludables en los restaurantes étnicos y vegetarianos. _____ en almidón y _____.

¿Vas a salir a comer comida rápida? Busca un lugar que ofrezca ensaladas, hamburguesas vegetarianas, papas asadas, sándwiches de vegetales o burritos de frijoles.

2 7 consejos para mantener las calorías bajo control

CONSEJO 1 Evita porciones _____.

CONSEJO 2 _____ tu comida.

CONSEJO 3 _____ los postres.

CONSEJO 4 Pide un _____ de comida para llevar.

CONSEJO 5 Pide _____.

CONSEJO 6 _____ platillos adicionales.

CONSEJO 7 Minimiza el consumo _____.



Reflexiona

Nancy encontró una forma de gozar comer de prisa. Le tomó un poco de esfuerzo adicional, pero ella lo hizo. Idea algunas ideas para opciones saludables rápidas. Luego haz una lista de tus 5 ideas principales:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Me arrepiento de haber comido saludablemente hoy.

—NADIE NUNCA HA DICHO!



Comer en capas:

Con su apretada agenda, no todas las comidas pueden ser cenas de lujo. No se preocupe, hay una solución simple. Hay una manera práctica de cocinar y combinar alimentos simples y enteros. Ya sea que su abuela sea la mejor cocinera del mundo, o solo cocine en el microondas, elija las opciones que más le convengan.

CAPA 1 Elija su almidón (1-2 porciones/comida): arroz, patatas, avena, vegetales con almidón

CAPA 2 Elija su leguminosa (1-2 porciones/comida): frijoles, lentejas

CAPA 3 Elija sus vegetales (2-3 porciones/comida): hojas crucíferas, frondosas, de hojas verdes, comestibles, bulbos, que contienen semillas, flores, tallos

CAPA 4 Elija su fruta (1 porción/comida): melones, bayas, cítricos, tropicales. Coma esto en el lado, no mezclado en su comida!

CAPA 5 Elija su grasa saludable (1-2 porciones/comida): aceitunas, aguacates, coco, nueces, semillas

CAPA 6 Elija sus refuerzos favoritos: especias, condimentos, hierbas, salsas, aderezos

Actividad

Llena el tazón con los ingredientes y las cantidades que necesitarás para una comida con todo incluido de 6 capas.



¿Qué de los medicamentos?

 **Prueba tu conocimiento**

1 ¿Qué pueden enseñarte las historias de Lisa y la hermana María acerca del uso apropiado de la insulina y otros medicamentos?

“

La medicina a menudo **quita** la salud, y a veces la da.

—OVIDIO

”



¡Recuerda! Las personas con diabetes tipo 1 y algunas personas con diabetes tipo 2 necesitan tomar la insulina. Sin embargo, la mayoría de personas con diabetes tipo 2 potencialmente podrían reducir su necesidad de insulina resolviendo su insulinoresistencia. La insulina no trata la causa subyacente de la diabetes. De hecho, el exceso de insulina puede ser peligroso.

2 *Los niveles extra elevados de insulina causados por la insulinoresistencia conducen a:*

- a Ganancia de peso*
- b Hipertensión*
- c Crecimiento de cáncer*
- d Todos los anteriores*

Por eso es tan importante que las personas con prediabetes y diabetes tipo 2 reduzcan la insulinoresistencia por medio de hábitos de estilo de vida saludables. El estilo de vida también puede ayudar a las personas con diabetes tipo 1 a reducir significativamente la cantidad de insulina que necesitan.



3 Un estudio clínico conducido por el Programa de Prevención de la Diabetes encontró que el ejercicio y una dieta saludable son el _____ de efectivos comparados con la metformina en prevenir que la prediabetes se desarrolle en diabetes tipo 2.

4 ¿Cuál de los siguientes son efectos secundarios de los medicamentos orales para la diabetes?

- a Ganancia de peso
- b Daño a los riñones y el hígado
- c Un incremento en infecciones
- d Todos los anteriores

5 ¿Cuál examen puede ayudar a determinar si alguien con diabetes va a necesitar tomar insulina a largo plazo?

- a Examen de glucemia en ayunas
- b Examen de hemoglobina A1c
- c Examen de la glucosa aleatorio
- d Examen péptido C



Reflexiona

1 ¿En qué formas puedes optimizar la terapia de primera categoría en tu propia vida?

2 ¡No solo necesitan ser balanceadas nuestras comidas, nuestras vidas también necesitan ser balanceadas! Describe un área de tu vida que podría beneficiarse con más balance. ¿Qué pasos puedes tomar para alcanzar el balance?



La clave para mantener tú balance es saber cuando lo has *perdido*.







8 Consejos para tener una digestión óptima

Prueba tu conocimiento

1 No hay alimentos buenos o alimentos malos:

- a Verdadero
- b Falso

2 List the 8 tips for optimal digestion:

Consejo 1 _____ tu comida.

Consejo 2 No _____ tus comidas.

Consejo 3 Consume un desayuno _____
un almuerzo _____
y una cena _____.

Consejo 4 Evita los _____.

Consejo 5 Evita los alimentos _____.

Consejo 6 Sal a dar una _____.

Consejo 7 Considera los _____.

Consejo 8 Come con un corazón _____.





 **Reflexiona**

¿Qué son algunas cosas que puedes hacer a la hora de las comidas para comer con un corazón agradecido?

“

*Cuando oré para tener éxito, se me olvidó pedir **sueño profundo** y **buena digestión**.*

–MASON COOLEY

”

PASO 4

Transforma tus genes

Mejore su estado de ánimo, memoria y peso con un simple cambio: sueño profundo. Obtener verdadero, descanso «descansado» es tan importante para equilibrar tu vida como la buena nutrición y ejercicio. Por lo tanto, trabaje para lograr el equilibrio y en efecto, la transformación genética, durmiendo bien por la noche. Ya sea leyendo un libro antes de acostarse en lugar de usar su teléfono o acostándose 30 minutos antes de lo habitual, establezca un objetivo para mejorar su sueño.

Tú meta:

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

SESIÓN 5

CONSTRUYE TU EQUIPO

Hay fuerza en los números.

Una palabra sobre el peso



Prueba tu conocimiento

1 *¿Por qué es el no desayunar la peor forma de cortar calorías?*

2 *¿Cuál de los siguientes es una forma más precisa de determinar el riesgo de diabetes?*

- a *Peso*
- b *Composición corporal*
- c *IMC*
- d *Apariencia*

3 *¿Cuál de los siguientes hábitos influyen en el peso?*

- a *Comer saludablemente*
- b *El sueño*
- c *Beber agua*
- d *Todos los anteriores*



Consejos para perder peso:

- ★ *Ignora la industria dietética.*
- ★ *Consume alimentos integrales y vegetarianos sin azúcar adicional, grasa, y sal.*
- ★ *Se activo.*
- ★ *Toma agua.*
- ★ *Obtén suficiente sueño.*
- ★ *Come regularmente.*
- ★ *Préstale atención a los tamaños de las porciones.*
- ★ *Come lentamente. ¡Mastica tu comida!*
- ★ *¡Piensa en lo que comes! Préstale atención a tu comida.*
- ★ *Se persistente.*
- ★ *Cuida de tu ser interior.*

“

*Un peso saludable es el resultado de un **estilo de vida** saludable.*

–DR. JOAQUIN CAZARES

”



Reflexiona

¿Por qué se le cayeron los pantalones a Juan si aún no había perdido peso?



¿Qué de las bebidas?

Prueba tu conocimiento

- 1 El consumo de una sola lata de gaseosa al día incrementa el riesgo _____ por un _____ %, sin importar la cantidad de calorías totales consumidas.
- 2 Bajo en calorías no significa de bajo riesgo. Las bebidas _____ pueden incrementar el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, y cáncer.
- 3 El jugo de frutas 100% es una bebida de primera categoría.
 - a Verdadero
 - b Falso
- 4 El tomar café, bebidas energéticas, y otras bebidas cafeinadas es como vivir a _____. Puedes obtener un estímulo de energía temporal, pero con el consumo regular, estas bebidas conducen a la ansiedad, insomnio, y potencialmente adicciones. También pueden afectar negativamente el sistema adrenal y la salud ósea.
- 5 La Asociación Americana del Corazón recomienda beber vino rojo para la salud cardiovascular.
 - a Verdadero
 - b Falso

“

El agua pura es la primera y principal medicina en el mundo.

—PROVERB

”



8 Consejos para tener sueño de calidad

 **Prueba tu conocimiento**

- 1 Aún _____ noche de traspasado puede disparar la insulinoresistencia el próximo día.
- 2 Con tal de que duermas 7-8 horas, no importa a que hora vayas a dormir
 - a Verdadero
 - b Falso



 **Reflexiona**

No solo necesitas dormir, también necesitas tiempo de descanso para recargar emocionalmente, relacionalmente, y espiritualmente. ¿Cuáles son tus formas favoritas de descansar?



Todo mundo necesita a alguien

Prueba tu conocimiento

Cinco formas para tener apoyo social:

PASO 1 Inviértete en la _____

PASO 2 Forma un sistema de _____ de salud

PASO 3 Encuentra un _____ de la salud.

PASO 4 Alcanza hacia _____.

PASO 5 Alcanza hacia _____.

Reflexiona

1 ¿En qué formas te gusta ayudar a la comunidad o las personas que te rodean?
¿Cómo puede esto beneficiar tu salud?



Solos podemos hacer tan **poco**.
Juntos podemos hacer **tanto**.

—HELEN KELLER



2 ¿Te gustaría incorporar «alcanzar hacia arriba» en tu plan de salud? ¿En qué forma?

3 ¿Tienes un amigo de la salud? Si no, ¿te gustaría encontrar a alguien? Haz una lista de personas que potencialmente podrías pedirles y una fecha para preguntarles (¡pronto!).

“

No sé de ningún otro factor en la medicina que tenga un impacto mayor sobre nuestra supervivencia que el poder sanador del **amor** y la **intimidad**.

—DEAN ORNISH, MD

”





Eslabones perdidos en tu plan de salud



Prueba tu conocimiento

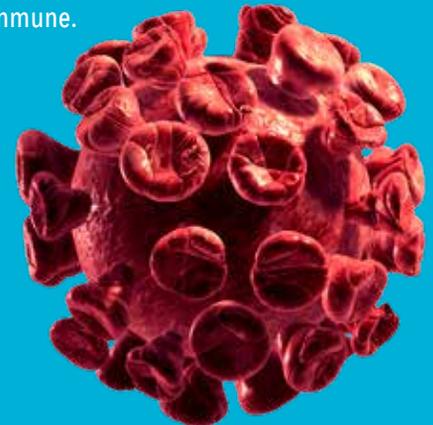
- 1 La diabetes puede ser _____.
Muchas personas con diabetes tienen factores causantes de enfermedad de los que ni siquiera están conscientes.
- 2 ¿Cuántos estadounidenses sufren de enfermedad autoinmune?
 - a 1 de cada 50
 - b 1 de cada 20
 - c 1 de cada 12
 - d 1 de cada 3
- 3 Puedes pensar de la enfermedad autoinmune como _____.
- 4 Tanto la diabetes tipo 1 como la LADA causan daño a las células beta del páncreas.
 - a Verdadero
 - b Falso
- 5 ¿Cuál es la diferencia entre la diabetes tipo 1 y LADA?
 - a El tipo 1 daña el páncreas, LADA no.
 - b El tipo 1 es autoinmune, LADA no.

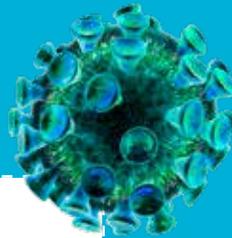
- c El tipo 1 causa daño rápidamente, LADA causa daño lentamente.
- d Ninguno de los anteriores.

- 6 Debido a su progresión lenta, a menudo la LADA es erróneamente diagnosticada como _____. (Se estima que un 10% de los casos de LADA son diagnosticados erróneamente).

Las personas con LADA normalmente...

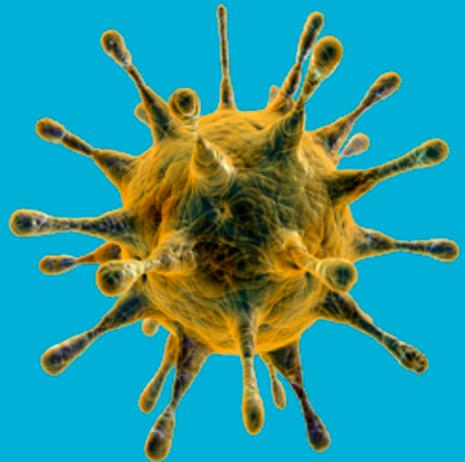
- ★ Tienen síntomas clásicos de diabetes
- ★ No tienen sobrepeso.
- ★ Desarrollan la diabetes como adultos pero antes de los 50
- ★ Pueden tener otra condición autoinmune
- ★ Pueden tener una historia familiar de enfermedad autoinmune.





7 Todas las reacciones autoinmunes son causadas por los antígenos o toxinas que el cuerpo quiere destruir. Estas sustancias extranjeras a menudo vienen en la forma de toxinas alimentarias y toxinas ambientales.

- 1 Consume alimentos de primera _____.*
- 2 Optimiza tu _____.*
- 3 Utiliza productos libres de _____.*
- 4 ¡ _____ !*



Las infecciones crónicas de bajo grado también pueden conducir a los azúcares sanguíneos elevados crónicos. Visita a tu dentista y tu doctor regularmente para combatir:

- ★ Enfermedad de las encías y enfermedad periodontal
- ★ Infecciones fúngicas
- ★ Infecciones estomacales tales como H. pylori
- ★ Sinusitis
- ★ Etc.



Reflexiona

¿Cuáles de los delincuentes secretos de la diabetes quieres enfrentar?

PASO 5

Construye tu equipo

¡Confíe en nosotros, ¡no está en este viaje solo(a)! Ojala ya que tenga un compañero de salud o alguien en mente para preguntar. ¡Con su compañero de salud, fije una meta para animarse unos a otros a beber suficiente agua todos los días! Juntos, pueden aumentar su energía y recortar su cintura, un vaso de agua a la vez.

Tú meta:



PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

SESIÓN 6

ESCOGE LO MEJOR

Cada decisión de decir "no" es una decisión de decir "sí".

Escogiendo lo mejor

Prueba tu conocimiento

1 ¿Cuántas decisiones hace el estadounidense promedio diariamente?

- a 5,000
- b 10,000
- c 25,000
- d 35,000

2 Nosotros _____ nuestra propia _____ por medio de las decisiones que tomamos.

3 El diccionario define la temperancia como: el autocontrol en la cara del deseo extraviado. ¿Qué es lo opuesto de la temperancia?

- a Diversión
- b Libertad
- c Impulsividad
- d Opciones

“

Escoge canalizar tus *decisiones* en la mejor realidad posible.

—WES YOUNGBERG, DrPH

”





Reflexiona

1 *¿Te hace sentir el pensamiento de la "temperancia" controlado o confinado? Si es así, ¿cómo puedes ajustar tu forma de pensar?*

2 *¿En qué área de tu vida te gustaría practicar más temperancia? Al decir no, ¿a qué le estarías diciendo sí?*

Aquí viene el sol

Prueba tu conocimiento

1 Las personas con niveles óptimos de vitamina D tienen un _____ % de menor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 comparados con los que tienen niveles bajos.

La vitamina D ayuda a combatir:

- ★ Diabetes
- ★ Enfermedad cardíaca
- ★ Derrames cerebrales
- ★ Algunas formas de cáncer
- ★ Obesidad
- ★ Enfermedad de los riñones
- ★ Gripes y resfriados
- ★ Infecciones bacterianas
- ★ Osteoporosis
- ★ Enfermedades autoinmunes
- ★ y muchas otras...

“

Mantén tu cara hacia el **sol** y no podrás ver la sombra.

—HELEN KELLER

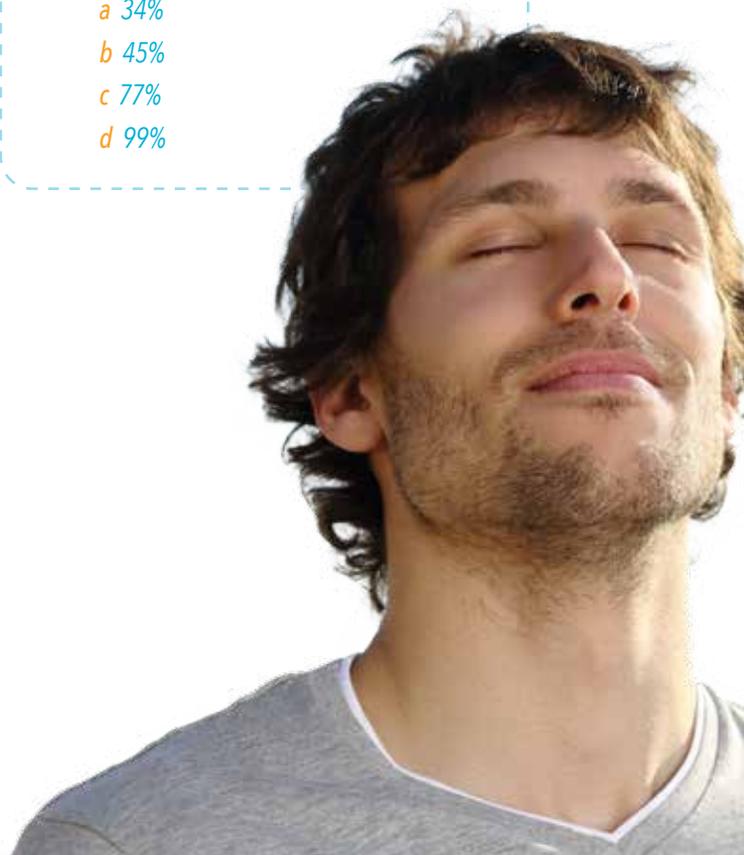
”

2 El cuerpo humano contiene _____ genes. _____ de estos en alguna forma son regulados por la vitamina D.

La vitamina D ha sido descrita como “la llave que abre la biblioteca genética”. Le da al cuerpo acceso a la información que necesita para combatir la enfermedad.

3 ¿Cuántos estadounidenses tienen una deficiencia de la vitamina D?

- a 34%
- b 45%
- c 77%
- d 99%



Como optimizar tus niveles de vitamina D:

1 Hazte examinar.

Pídele a tu doctor que ordene el examen de vitamina D Hydroxy 25. Este examen mide la forma de almacenaje de vitamina D en tu sangre. También puedes ordenar un equipo de examen en casa y mandar una muestra de sangre al laboratorio. Los resultados te son enviados de vuelta por correo.

2 Trata de mantener un nivel de vitamina D de 50-100 ng/mL.

La luz solar puede ayudar, pero la mayoría de personas necesitan suplementación. Si tus niveles están bajos, podrías empezar tomando 10.000 unidades diarias. Una buena dosis de mantenimiento podría ser 5.000 unidades diarias para las mujeres y 6.000 unidades diarias para los varones.

3 Sigue examinándote.

Hazte examinar de nuevo después de 2-3 meses. Después de esto, sigue siendo importante examinarte por lo menos dos veces al año; en el otoño cuando los niveles están más elevados y en la primavera cuando están más bajos. Al examinarte, vas a descubrir cuanta vitamina D necesitas tomar para mantener niveles estables todo el año. *La buena noticia es que la toxicidad de la vitamina D es muy rara y requeriría periodos prolongados de dosis mucho más altas para ocurrir.*

La luz solar hace más que simplemente ayudar a producir vitamina D. También mejora el sueño, el ánimo, reduce el estrés, mejora la digestión, y mucho más. Trata de conseguir por lo menos 15-20 minutos de luz solar directa al día.



Reflexiona

¿Qué son algunos de tus pasatiempos favoritos que puedes hacer bajo el sol?

Exámenes de sangre importantes

1 El examen de glucemia en ayunas

El examen más comúnmente utilizado para diagnosticar la diabetes. Puedes hacer que tu doctor examine tu glucemia en ayunas, o puedes hacerlo tú mismo si tienes un monitor de azúcar sanguíneo.

Una glucosa en ayunas de 126+ indica que hay diabetes. La prediabetes puede diagnosticarse con un nivel de 100 a 125. Recuerda, la prediabetes sola incrementa significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca.

De acuerdo a las normas actuales, un azúcar sanguíneo en ayunas entre 70 y 99 se considera "normal". Sin embargo, el lado bajo de este rango es mucho más saludable.

2 El examen de glucemia aleatorio mide el azúcar sanguíneo a cualquier hora del día. No necesitas ayunar para tomarlo. Una glucemia aleatoria de 200 o mayor acompañada de síntomas clásicos de la diabetes significa que la diabetes está presente.

3 El examen de tolerancia a la glucosa es la forma más precisa de detectar la diabetes, prediabetes o cualquier otro problema de azúcar sanguíneo. Este es un examen de estrés que muestra como responde el cuerpo a una carga de azúcar.

A veces el examen de tolerancia a la glucosa detecta un problema del azúcar sanguíneo que los otros exámenes no detectan. Los azúcares sanguíneos cambian constantemente durante el día dependiendo del horario de comidas, el ejercicio, y otros factores. Un azúcar sanguíneo en ayunas o aleatorio a veces podría aparecer como normal, aún en una persona con diabetes. El examen de tolerancia a la glucosa mide como el cuerpo responde al azúcar sobre un periodo de dos a cuatro horas.

Para obtener este examen, haz una cita con tu doctor o en una clínica local. Comenzarás el examen después de ayunar por lo menos 8 horas. Primero van a tomar tu azúcar sanguíneo en ayunas. Luego te van a dar una bebida de glucosa,





una bebida almibarada dulce. Luego van a tomar tu azúcar sanguíneo varias veces después de haber terminado de tomar la bebida, para monitorear como responde tu cuerpo a una carga de glucosa. Este examen va a mostrar como responde tu cuerpo naturalmente a la glucosa que se encuentra en los alimentos.

Si después de dos horas de haber tomado la bebida, tu azúcar sanguíneo es de 200+, esto indica diabetes. Un azúcar sanguíneo de 140-199 es prediabetes.

También es importante saber el nivel de una hora; la lectura del azúcar sanguíneo una hora después de haber tomado la bebida de glucosa. Esto imita los niveles de azúcar sanguíneo después de una comida. Normalmente los azúcares sanguíneos están en su nivel más alto de 45 minutos a 1 hora después de comer. A veces los niveles de dos horas en ciertas personas son normales, mientras que sus niveles de una hora no lo son. Las investigaciones muestran que el tener un azúcar sanguíneo de 155+ una hora después

de tomar la bebida edulcorada es un factor de riesgo independiente para la enfermedad cardiovascular.

4 El desafío del Pepsi y las grageas

He tenido muchos pacientes que sentían escepticismo acerca de los resultados del examen de tolerancia a la glucosa. "Pues claro que mi azúcar sanguíneo estaba elevado", decían, "es porque tomé toda esa glucosa. Yo nunca consumo tanto azúcar en la vida real".

Cuando esto sucede, les pido que tomen lo que llamo el desafío del Pepsi y grageas. Puedes tomarlo también..

Esto es lo que necesitas. Escoge tu soda o jugo favorito y tu bocadillo de carbohidrato favorito: galletas dulces o saladas, o hasta espaguetis o panqueques. Asegúrate que tengas de 75 a 100 gramos de azúcar o carbohidratos en tu bocadillo. La mayoría de las calorías deberían de venir de los carbohidratos, no las grasas o la proteína. También necesitas un kit de examen del azúcar sanguíneo.

Una vez que tengas todos los suministros, estás listo para empezar. Este es el próximo paso.





“

No niegues el diagnóstico,
desafía el veredicto.

—NORMAN COUSINS

”





Espera por lo menos 3 o 4 horas después de comer, luego escribe tu azúcar sanguíneo. Esto sirve como tu «azúcar en ayunas». Come tus bocadillos y bebe tu jugo o soda. Después de una hora, revisa y escribe tu nivel de azúcar sanguíneo. Después de dos horas, revísalo y escríbelo otra vez.

Luego puedes comparar tus niveles en ayunas, una hora, y dos horas al criterio del azúcar sanguíneo que expliqué cuando discutí el examen de tolerancia a la glucosa. Esto debería darte una buena idea acerca de que si tus azúcares sanguíneos están comprometidos o no.

5 Hemoglobina A1C mide tu control de azúcar sanguíneo promedio por los últimos dos a cuatro meses. Si tu hemoglobina A1C es de 6.5% o mayor, tienes diabetes. Si tu hemoglobina A1C está entre 5.7 y 6.4%, tienes prediabetes. Los niveles normales típicamente son considerados como alrededor de 4.5 y 5.6%. Sin embargo, un nivel óptimo para alguien sin diabetes idealmente sería alrededor de 5% o de pronto un poquito menos. Si tienes diabetes o prediabetes, es muy importante evaluar tu hemoglobina A1C regularmente, típicamente cada tres meses.

Otras clases de ejercicio

El ejercicio aeróbico incluye actividades tales como caminar rápidamente, trotar, ir de senderismo, montar bicicleta y nadar. Consiste de movimiento continuo de tus grupos musculares principales e incrementa tu ritmo cardiaco y la necesidad del oxígeno.

Los beneficios del ejercicio aeróbico son:

- ★ Baja los azúcares sanguíneos
- ★ Fortalece el corazón
- ★ Quema la grasa
- ★ Reduce los triglicéridos
- ★ Estimula la energía
- ★ Reduce el riesgo de enfermedad
- ★ Mejora el ánimo
- ★ Incrementa la longevidad



Prueba tu conocimiento

Una buena meta es hacer hasta _____ minutos de ejercicio aeróbico por lo menos _____ veces por semana. Esto debe ser además de tu ejercicio después de las comidas. Pero está bien empezar pequeño y aumentar con el tiempo.



Reflexiona

1 Si el ejercicio fuera una píldora, ¿cuánto pagarías por ella diariamente?

2 Imagina tu vida en 3 meses. ¿Qué decisiones puedes hacer esta semana que tu ser futuro te va a agradecer?



 **Actividad**

¡Vamos a tomar una caminata de 30 minutos!

“

Cuida de tu cuerpo. Es el único lugar que tienes en que vivir.

—JIM ROHN

”





El resto de los exámenes

Prueba tu conocimiento

1 Lasaludes _____

2 Las azúcares de sangre son importantes, pero solo son una _____ del _____.

EXAMINA TU CORAZÓN

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos y a nivel mundial. Las personas con azúcar elevado tienen riesgo aun mayor. De hecho, 2 de cada 3 diabéticos van a morir prematuramente de ataque cardíaco o derrame cerebral. He aquí algunos exámenes cardíacos que yo recomiendo.

1 Perfil de lípidos o perfil de colesterol:

Puedes reducir tu riesgo manteniendo tu colesterol bajo control. Habla con tu doctor acerca de hacer este examen. El perfil de lípidos incluye el colesterol total, HDL, LDL, y triglicéridos.

2 Perfil de riesgo cardiovascular avanzado:

aunque el perfil de lípidos/colesterol es valioso, este solo detecta un 50% de tus riesgos reales de desarrollar enfermedad cardíaca. Al añadir los siguientes exámenes, puedes identificar un 90% de tus riesgos:

- ★ Sd-LDL es la forma específica de colesterol pequeño denso LDL que más fácilmente promueve la placa.
 - ★ HDL2b es la forma más protectora de colesterol HDL que remueve la placa de tus arterias.
 - ★ Lipoproteína (a) es una forma de colesterol LDL "malo" que tiene 10 veces más probabilidad de formar placa que el colesterol LDL normal.
 - ★ Homocisteína es una proteína en la sangre que incrementa el riesgo de la aterosclerosis, enfermedad cardíaca, y derrames.
 - ★ Niveles bajos de Vitamina D en la sangre influyen fuertemente el riesgo de diabetes y enfermedad cardíaca.
 - ★ Apolipoproteína E es un examen de mutación genética que identifica el riesgo avanzado tanto de enfermedad cardíaca como Alzheimer.
 - ★ Factor V Leiden es un examen de una mutación genética que influye fuertemente tu riesgo de desarrollar trombos en tu torrente sanguíneo.
- #### 3 Perfil de Inflamación Cardiovascular
- ★ CRP cardíaco (también conocido como el examen de sensibilidad elevada de CRP) mide el nivel de inflamación en el cuerpo. La inflamación elevada incrementa significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, y muchas otras enfermedades. Este examen es un excelente predictor del riesgo de enfermedad cardíaca pero también puede estar elevado por otras razones.
 - ★ Examen Lp-PLA2 (también conocido como el examen PLAC). Este examen específicamente

muestra si tienes inflamación de la pared arterial asociada con la acumulación de placa que representa un riesgo de ataque cardíaco o derrame.

- 4 Hierro y Ferritina:** niveles elevados de hierro y ferritina (la forma del hierro almacenable) representan un riesgo incrementado de enfermedad cardíaca y diabetes.

EXAMINA TUS RIÑONES

Los azúcares elevados causan daño a los riñones y hasta causan su fallo. Desafortunadamente, los síntomas de la enfermedad renal no aparecen hasta las últimas etapas. La única forma de identificar el problema anteriormente es por medio de los exámenes. Habla con tu doctor acerca de ordenar un panel renal para evaluar tu función renal.

EXAMINA TU HÍGADO

Los azúcares sanguíneos elevados también dañan el hígado. La mayoría de diabéticos tienen enfermedad del hígado graso. El daño al hígado puede ocurrir del exceso de ingesta de grasa o como un efecto secundario de muchos medicamentos para la diabetes y reductores del colesterol. Habla con tu doctor acerca de exámenes para evaluar tu función hepática.

EXAMINA TU TIROIDES

Los diabéticos tienen casi el doble de probabilidad de tener un problema de la tiroides. La mala función de la tiroides perjudica la circulación, incrementando el riesgo de enfermedad cardíaca y todas las complicaciones relacionadas con la diabetes. Asegúrate de evaluar tu función tiroidea con un panel de exámenes de la tiroides.

RECURSOS SOBRE LOS EXÁMENES Para más información, lee el capítulo 10 en el libro *Goodbye Diabetes* del doctor Youngberg, que puede conseguirse en dryoungberg.com o en Amazon.com. Allí vas a encontrar detalles específicos acerca de varios exámenes así como los valores óptimos de laboratorio. A menudo los valores de laboratorio que se consideran estándar en realidad no son óptimos. Los niveles pueden estar basados en los promedios nacionales en vez de lo que es la meta saludable. Puedes comparar los resultados de tus exámenes con los niveles óptimos que se encuentran en el mismo.

También es importante encontrar un proveedor de la salud que esté bien entrenado en la medicina de estilo de vida, nutrición y medicina funcional. Alguien con este fondo puede tener más conocimiento acerca de algunos de estos exámenes, y estar mejor equipado para ayudarte a entender tus resultados.

Reflexiona

*¿Por qué hay tantos exámenes disponibles?
¡Por que tu cuerpo es complejo! Toma un momento para escribir tu gratitud por todas las cosas que hace tu cuerpo que ni siquiera sabes.*

PASO 6

Escoge lo mejor

Dale a tus genes la ventaja de la vitamina D al elegir uno de los mejores curanderos naturales que recibimos: el sol. Establezca un objetivo para disfrutar del sol con su compañero de salud de el PASO 5 o salga a caminar después del almuerzo (PASO 2).

Tú meta:

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

Las 5 etapas del azúcar sanguíneo elevado

 **Prueba tu conocimiento**

Así como quedarse sin gasolina toma tiempo, el desarrollar la diabetes o la prediabetes es un proceso _____.



		ETAPA 1	ETAPA 2	ETAPA 3	ETAPA 4	ETAPA 5
	Azúcar sanguíneo óptimo	Azúcar sanguíneo elevado	Azúcar sanguíneo elevado	prediabetes	Prediabetes avanzada	diabetes
Ayuno	70-84	85-94	95-99	100-109	110-125	126+
1 hora	80-119	120-139	140-159	160-199	200+	
2 horas	80-99	100-119	120-139	140-159	160-199	200+

Sueña y cumple—parte 1

Prueba tu conocimiento

Las personas que tienen el mayor éxito en alcanzar sus metas de salud tienen dos cosas en común. Saben como _____ y saben como _____ las cosas.

Reflexiona

¿Cómo te da esperanza la historia de Jonas?
¿Cuáles fueron algunos de sus secretos para alcanzar el éxito?

“

Nunca eres demasiado viejo como para ponerte una nueva meta o soñar un sueño nuevo.

”



Sueña y cumple—parte 2



Actividad

Set at least three long-term goals for yourself, and think of two short-term goals for each that will help you achieve your long-term goals. What habits do you have to change to achieve your goal? When do you want to achieve these goals by?

¿Cuáles son dos o tres cosas que más valoras?

¿Cómo impactará el tener mejor salud estas cosas y tu habilidad de experimentarlas?



Meta de largo plazo no. 1:

por:

- * Meta de corto plazo:
- * Meta de corto plazo:
- * Hábitos diarios:

Meta de largo plazo no. 2:

por:

- * Meta de corto plazo:
- * Meta de corto plazo:
- * Hábitos diarios:

Meta de largo plazo no. 3:

por:

- * Meta de corto plazo:
- * Meta de corto plazo:
- * Hábitos diarios:

Resuelve tu ambivalencia

Prueba tu conocimiento

La ambivalencia ocurre cuando tienes

acerca de tus metas de salud.

Si se ignora, la ambivalencia puede ser negativa. Pero puedes tomar estos pasos sencillos para resolver tu ambivalencia y alcanzar tus metas. Simplemente consigue un pedazo de papel y sigue los pasos.

PASO 1 Afirma tu deseo de tener salud.

PASO 2 Evalúa tu disposición (1 a 10)

PASO 3 Explica tu evaluación. Por qué no escogiste un número menor? ¿por qué no escogiste un número más elevado?

PASO 4 Resuelve la ambivalencia. Enfrenta tus objeciones.

PASO 5 Toma un paso pequeño.

Reflexiona

Ya has identificado las cosas que más valoras. ¿Incluíste personas en tu lista? Si es así, busca una forma para informarle a este ser querido que lo valoras y aprecias. Escribe lo que sucede:







Tu potencial pancreático

Prueba tu conocimiento

- 1 Las células beta del páncreas secretan una hormona llamada _____ que estabiliza los azúcares sanguíneos.
- 2 Las personas con diabetes tipo 1 tienen _____ dañadas que ya no producen insulina.
- 3 Las personas con diabetes tipo 2 todavía producen insulina, pero sus células son _____ a la misma. Esto fuerza al páncreas a trabajar más duro para crear bastante insulina extra para forzar a que bajen los azúcares sanguíneos.
- 4 Los niveles elevados de insulina incrementan el riesgo de varias enfermedades, incluyendo:
 - a Enfermedad cardíaca
 - b Cáncer
 - c Demencia
 - d Todos los anteriores

- 5 Años de trabajo extra causan que el páncreas se dañe. Cuando esto sucede, la diabetes tipo 2 eventualmente puede volverse algo parecido a la _____ tipo 1.
- 6 ¿Cuál de los siguientes exámenes miden la función pancreática?
 - a Examen de insulina en ayunas
 - b Examen de insulina de dos horas
 - c Examen péptido C
 - d Todos los anteriores

EXAMINA TU PÁNCREAS

Examen de Insulina en Ayunas:

- ★ Mide tus niveles de insulina después de ayunar toda la noche
- ★ 10+ indica insulinoresistencia generalizada
- ★ < 7 es mucho más saludable
- ★ Los azúcares elevados con niveles bajos a normales de insulina sugieren una pérdida significativa de células beta

Nota: Aunque un nivel elevado de insulina es peligroso, por lo menos muestra que el páncreas aún sabe como producir la insulina. Es un recordatorio de tomar acción para revertir tu insulinoresistencia para darle un descanso a tu páncreas.

“

Preste atención a su páncreas!

”



Examen de Insulina de dos Horas:

- ★ Revela como tu cuerpo responde a los carbohidratos en tu comida.
- ★ Puede detectar la insulinoresistencia aún cuando el nivel de insulina en ayunas esté normal.
- ★ El nivel de insulina debería ser <25 (idealmente <10). Un nivel >25 indica insulinoresistencia generalizada.

Examen péptido C

A veces las personas se les prescribe insulina sin saber si tienen diabetes tipo 1 o 2. La insulina adicional puede distorsionar los resultados del examen de insulina.

El examen de péptido C es otra forma de identificar qué clase de diabetes está presente. Un nivel bajo indica tipo 1, mientras que un nivel medio o elevado indica tipo 2.

Examen péptido C estimulado

El examen péptido C estimulado puede revelar cuales son tus probabilidades de largo plazo de poder controlar tus azúcares sanguíneos por medio del estilo de vida de por sí, sin necesidad de insulina.

Para hacer este examen, tu sangre va a ser extraída una hora después de beber una bebida de glucosa o comer una comida rica en carbohidratos.

Es importante notar que estas pautas son experimentales, no oficiales. Pero yo creo que son valiosas.

- ★ < 2 ng/mL: daño pancreático severo; Aunque las intervenciones de estilo de vida aún pueden mejorar la salud, lo más probable es que va a ser necesario seguir tomando insulina.
- ★ 2-4 ng/mL: páncreas dañado pero aún funcionando; a este nivel, hay un chance de un 50% de que alguien pueda tratar el problema solo por medio del estilo de vida.
- ★ 4+ ng/mL: el páncreas funciona bien; una persona en este nivel tiene un chance de 95% de eventualmente poder controlar sus azúcares sanguíneos sin insulina o algún otro medicamento.

 **Reflexiona**

Cuando el páncreas trabaja demasiado, se acaba. ¿Cómo se aplica este principio en el resto de tu vida? ¿Qué pasos puedes tomar para evitar acabarte?

PASO 7

Sueña grande

Los sueños y metas son para ser compartidos, y son mucho más dulces cuando se logran con otros. Ya sea que sus objetivos estén orientados hacia la curación de su relación con el ejercicio, la nutrición, el sueño, el agua, el sol o todo lo anterior, ¡hágalo con alguien! Considere uno de los objetivos a largo plazo que descubrió en «Sueña y cumple—parte 2» y resuelva lograrlo junto con alguien que ama.

Tú meta:

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

SESIÓN 8

ALIMENTA TU ALMA

“No dejes que tu felicidad dependa de algo que puedas perder” –C.S. Lewis

Se amable con tu mente

Prueba tu conocimiento

1 La _____ y el _____
están muy interconectados. Lo que impacta a
uno también impacta al otro.

2 Si quieres mejorar tu salud, necesitas

- a Utilizar más lenguaje negativo
- b Ir al show de los supervivientes
- c Incrementar tu autocrítica
- d Ser amable a tu mente

Nuestros pensamientos y creencias son poderosos. Estos influyen la forma en que actuamos y los hábitos que formamos. ¿Cómo puedes pensar buenos pensamientos? Primeramente, ¡dándote cuenta de **que eres valioso!**

Tú eres el único tú en el universo. Tu vida importa.

“

Todo lo que se hace en el mundo
se hace por la **esperanza**

–MARTIN LUTERO

”





3 *La salud no es simplemente un destino, es un _____. Cada paso cuenta. Las decisiones saludables son _____ y a veces son mucho más fáciles de lo que pensamos. Las decisiones pequeñas y consistentes se suman en grandes resultados.*

Cada individuo importa. Cada persona tiene un papel que tomar. Cada individuo hace la diferencia.

–JANE GOODALL



Reflexiona

1 *Vivimos en una cultura que nos valora basada en nuestra apariencia y desempeño. ¿Es nuestro valor ganado o inherente? ¿Qué realmente hace que una persona sea valiosa?*

2 *El antiguo rey Salomón escribió: «cual es su pensamiento en su corazón, tal es él». Nuestros pensamientos se vuelven nuestras realidades. Cuando pensamos como personas saludables, nos volvemos saludables. Comparte una forma específica en la que te gustaría pensar como una persona saludable.*

Perdonar para vivir

Prueba tu conocimiento

1 La amargura sin resolver incrementa el riesgo

- a Enfermedad cardíaca
- b Obesidad
- c Muerte prematura
- d Todos los anteriores

Es importante manejar los conflictos cuando suceden y poder comunicar emociones tanto positivas como negativas. Pero el aferrarse a la amargura y el resentimiento sin hacer nada para resolver la situación es muy dañino, no solo para tu salud, pero también para tus relaciones.

2 Vivimos en un mundo _____.

Hacemos errores y otras personas también los hacen. A veces somos heridos muy profundamente. A veces suceden cosas que son inexcusables. El perdón no significa que no fuimos heridos o que lo que sucedió estaba bien, simplemente es una decisión de _____ el dolor y avanzar.

“

El perdón te permite enfocarte en el futuro *sin combatir* el pasado.

”





 **Reflexiona**

1 *Discute la historia de Nancy. ¿Qué recibió ella mientras se aferraba a la amargura?*

2 *¿Qué recibió ella cuando la dejó ir?*



El factor de fe

Prueba tu conocimiento

Las personas que atienden servicios religiosos frecuentemente viven _____ años más que los que nunca atienden. Para poner esto en perspectiva, el beneficio a la salud de atender servicios religiosos regularmente es tan bueno para tu salud como no fumar.

Las investigaciones del psiquiatra Tim Jennings muestran que enfocarse en un Dios amante puede fortalecer la corteza prefrontal del cerebro, calmar el sistema límbico, reducir la ansiedad y la depresión, y dar un sentimiento incrementado de propósito y paz.

Reflexiona

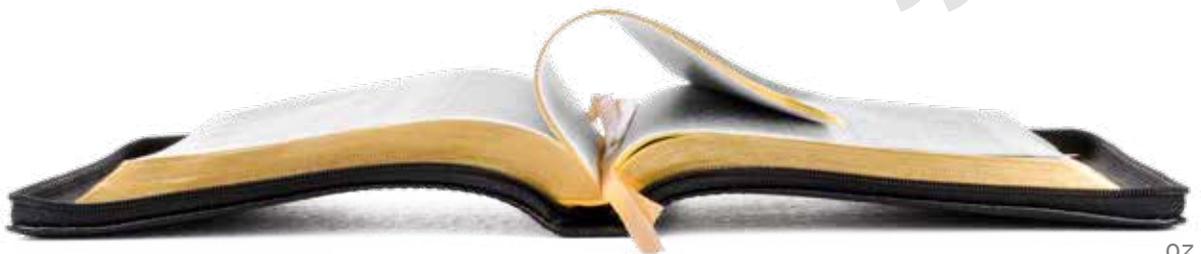
¿En qué nuevas formas te gustaría incorporar la espiritualidad en tu plan de salud?

“

Si encuentro en mí un deseo que ninguna experiencia en este mundo puede satisfacer, la explicación más probable es que fui hecho para otro mundo.

—C.S. LEWIS

”



PASO 8

Alimenta tu alma

Alimenta tu alma dejando ir la amargura y los pensamientos y creencias negativos. Eres valioso y al comienzo de una transformación de salud maravillosa, permite que tu corazón encuentre paz y descanso en este hecho. Puede establecer un objetivo para incorporar la espiritualidad en su vida asistiendo un servicio de la iglesia o invitando a Dios a que lo ayude a mantenerse en este camino hacia la curación.

Tú meta:

PASO 1
Cambia
tu pensar
Entrena tu
voz interna:
esta te hace
o te deshace.

PASO 2
Trata la causa
Descubre el
poder del
ejercicio
después de
las comidas.

PASO 3
Comer
para vivir
Haz que tu
comida sea
tu medicina.

PASO 4
Transforma
tus genes
Mejora
tu ánimo,
memoria,
y peso con
un hábito
sencillo.

PASO 5
Construye
tu equipo
Aumenta
tu energía
y reduce tu
cintura...
un sorbo a
la vez.

PASO 6
Escoge
lo mejor
Dale a tus
genes la
ventaja de la
vitamina D.

PASO 7
Sueña
grande
Construye
tus relaciones
para mejorar
tu salud.

PASO 8
Alimenta
tu alma
Insiste en
algo mejor.

DIARIO DE 21 DÍAS







El desafío de 21 días

Aquí es donde su nuevo conocimiento se pone a trabajar. .

El diario de 21 días está diseñado para ayudarle a establecer y alcanzar sus objetivos de bienestar. Al planear y reflexionar sobre sus hábitos saludables o insalubres, enfócate en los cambios pequeños que le ayudaran con su meta. Sí, las metas son importantes para identificar y dar dirección a tu vida, pero a veces pueden ser difíciles y, de hecho, tus hábitos diarios son lo que te llevará hasta allí, paso a paso.

¿Como funciona?

Es realmente simple: se basa en un plan de reflejar en su diario.

- ★ Planifique sus comidas y elija sus metas para la semana siguiente. (Ideas: tome 8 vasos de agua todos los días. Lea antes de acostarse





- en lugar de mirar televisión. Camine por 30 minutos después de la cena. Corte el café).
- ★ Escriba los hábitos diarios y las metas menores que cree que le ayudarán a alcanzar su meta más grande y semanal.
 - ★ Pon esos hábitos en sus páginas diarias de alimentos, estado de ánimo y lista de actividad.
 - ★ Al comienzo y al final de cada día, tómese unos minutos (o más) para reflexionar sobre cómo hizo.
 - ★ Reflexiona al final de cada semana y repite!

Úselo para registrar y reconocer los hábitos diarios que lo pondrán en un viaje a la salud. Úselo para planificar su día. Úselo para reflexionar sobre lo bien que hizo durante el día y evaluar el progreso que está logrando para revertir su diabetes. Úselo para adquirir el hábito de dar gracias. Llévela a todas partes, marca tus hábitos a medida que avanzas y recuerda que esta es tu vida, tu salud.



LOS OBJETIVOS DE ESTA SEMANA

SEMANA 1

HÁBITOS QUE QUIERO ROMPER O ESTABLECER	META	D	L	M	M	J	V	S
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						

 ¿CUÁL ES MI PRINCIPAL PRIORIDAD PARA ESTA SEMANA?

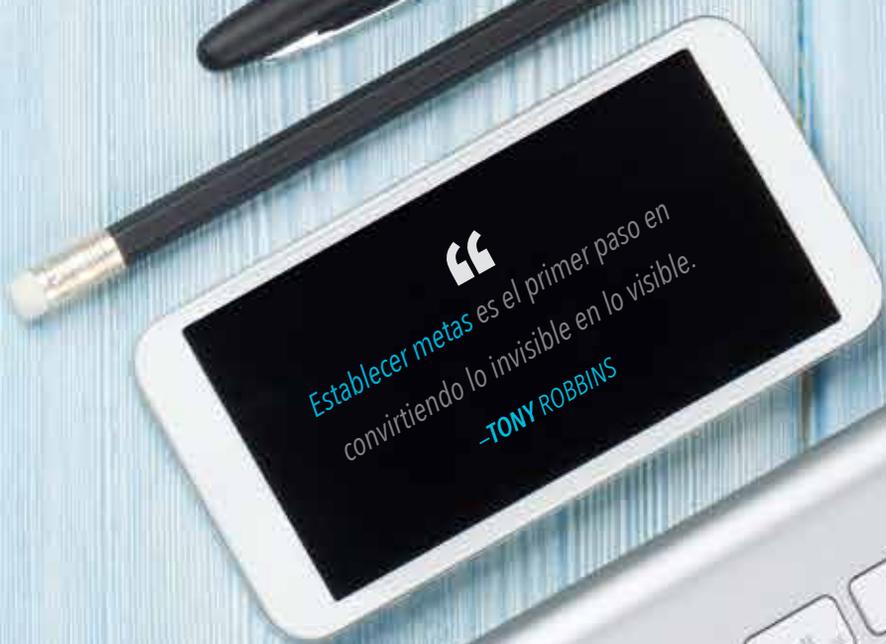


 ¿CUÁL ES MI MOTIVACIÓN?



 ¿CÓMO ME RECOMPENSARÉ A MÍ MISMO POR ALCANZAR ESTAS METAS?





“
Establecer metas es el primer paso en
convirtiendo lo invisible en lo visible.
-TONY ROBBINS



GRATITUD

Three orange dots for bullet points in a dashed blue box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed blue boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box.



AGUA

Seven dashed blue circles for tracking water intake.



La **motivación** es lo que hace que comiences. **El hábito** es lo que te mantiene en movimiento.

-JIM RYUN



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY





REFLEXIÓN DEL DIA





GRATITUD

Three orange dots for bullet points in a dashed blue box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed blue boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box.



AGUA

Seven dashed blue circles for tracking water intake.



La positividad es como un **músculo**; sigue ejercitándolo, y se convierte en un hábito.

-NATALIE MASSENET



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY





REFLEXIÓN DEL DIA





GRATITUD

Three orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for recording how you felt when waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for listing today's food.



NOTAS

Seven orange dots for taking notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Creo que el mejor regalo que puedes hacerle a tu familia y al mundo es que estes *saludable*.

-JOYCE MEYER



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

•

•

•



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

•



REFLEXIÓN DEL DIA

•



GRATITUD

Three vertical dashed-line boxes for writing, each with a small orange dot at the top left.



LA META DE HOY

One horizontal dashed-line box for writing, with a small orange dot at the top left.



HORAS DORMIDAS

Two horizontal dashed-line boxes for writing, with the word "TO" centered between them.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One horizontal dashed-line box for writing, with a small orange dot at the top left.



LA COMIDA DE HOY

Large vertical dashed-line box for writing, with seven small orange dots along the left edge.



NOTAS

Large vertical dashed-line box for writing, with seven small orange dots along the left edge.



AGUA

Seven small dashed-line circles in a horizontal row for tracking water intake.



El que tiene *salud*, tiene esperanza; y el que tiene *esperanza*, tiene todo.

-THOMAS CARLYLE



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY



REFLEXIÓN DEL DIA



GRATITUD

Three orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for writing sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for writing how you felt waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for writing today's meal.



NOTAS

Seven orange dots for writing notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



La base de toda felicidad es la salud.

-LEIGH HUNT



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

•

•

•



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

•



REFLEXIÓN DEL DIA

•



GRATITUD

Three orange dots for bullet points in a dashed box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point in a dashed box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point in a dashed box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points in a dashed box.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points in a dashed box.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Las fuerzas naturales dentro de nosotros son los verdaderos sanadores de la enfermedad.

-HIPPOCRATES



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

●

●

●



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

●



REFLEXIÓN DEL DIA

●



GRATITUD

Three vertical dashed-line boxes for writing, each containing a small orange dot at the top.



LA META DE HOY

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



HORAS DORMIDAS

Two horizontal dashed-line boxes for writing, with the word "TO" centered between them.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



LA COMIDA DE HOY

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



NOTAS

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



AGUA

A horizontal row of seven dashed-line circles for tracking water intake.



Lo que se llama genio es la abundancia de vida y salud.

-HENRY THOREAU



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY



REFLEXIÓN DEL DIA

A top-down view of a desk with a notebook, a pencil, a pair of glasses, a pen, and a small plant. The desk is dark grey. In the top left, there is a notebook with a pencil. In the center, a pair of black-rimmed glasses. In the bottom left, a pen. In the top left, a small plant with green leaves.

“

*La perseverancia no es una carrera larga;
son **muchas carreras cortas** una después de la otra.*

–WALTER ELLIOT



¿ESTOY CONTENTO CON LA FORMA EN QUE PASÉ MI TIEMPO ESTA SEMANA?



¿DE QUÉ ESTOY MÁS ORGULLOSO ESTA SEMANA?



HÁBITOS NO SALUDABLES



HÁBITOS SALUDABLES



¿CUÁL ES UN PASO QUE PUEDO DAR PARA PROGRESAR EN MI VIAJE DE SALUD?



LOS OBJETIVOS DE ESTA SEMANA

SEMANA 2

 HÁBITOS QUE QUIERO ROMPER O ESTABLECER	 META	D	L	M	M	J	V	S
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						

 ¿CUÁL ES MI PRINCIPAL PRIORIDAD PARA ESTA SEMANA?



 ¿CUÁL ES MI MOTIVACIÓN?



 ¿CÓMO ME RECOMPENSARÉ A MÍ MISMO POR ALCANZAR ESTAS METAS?





El éxito es **progreso constante**
hacia las metas personales.

~**JIM ROHN**



GRATITUD

Three vertical dashed-line boxes for writing, each containing a small orange dot at the top.



LA META DE HOY

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



HORAS DORMIDAS

Two horizontal dashed-line boxes for writing, with the word "TO" centered between them.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



LA COMIDA DE HOY

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



NOTAS

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



AGUA

A horizontal row of seven dashed-line circles for tracking water intake.



Tu cuerpo oye todo lo que tu *mente* dice.

-NAOMI JUDD



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY





REFLEXIÓN DEL DIA





GRATITUD

Three orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for writing sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for writing how you felt when waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for writing today's food.



NOTAS

Seven orange dots for writing notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



El optimismo es la fé que dirige al éxito. No se puede hacer nada sin *esperanza* ni *confianza*.

-HELEN KELLER



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

●

●

●



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

●



REFLEXIÓN DEL DIA

●



GRATITUD

Three orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for writing sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for writing how you felt waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for writing today's food.



NOTAS

Seven orange dots for writing notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Nunca hubo una noche o un problema que pudiera vencer el amanecer o a la esperanza.

-BERNARD WILLIAMS



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

●

●

●



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

●



REFLEXIÓN DEL DIA

●



GRATITUD

Three orange dots for bullet points inside a dashed blue box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point inside a dashed blue box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed blue boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point inside a dashed blue box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points inside a dashed blue box.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points inside a dashed blue box.



AGUA

Seven dashed blue circles for tracking water intake.



Aprende de ayer, vive para hoy, espera para mañana.

—ALBERT EINSTEIN



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY



REFLEXIÓN DEL DÍA



GRATITUD

Three orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for writing sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for writing how you felt when waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for writing today's food.



NOTAS

Seven orange dots for writing notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Un poco más de persistencia, un poco más de esfuerzo y lo que parecía un fracaso sin esperanza puede convertirse en un éxito glorioso.

-ELBERT HUBBARD



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY





REFLEXIÓN DEL DIA





GRATITUD

Three orange dots for bullet points in a dashed box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point in a dashed box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point in a dashed box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points in a dashed box.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points in a dashed box.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Mañana esperamos haber *aprendido* algo de ayer.

-JOHN WAYNE



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY



REFLEXIÓN DEL DIA



GRATITUD

Three vertical dashed-line boxes for writing, each containing a small orange dot at the top.



LA META DE HOY

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



HORAS DORMIDAS

Two horizontal dashed-line boxes for writing, with the word "TO" centered between them.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



LA COMIDA DE HOY

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



NOTAS

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



AGUA

A horizontal row of seven dashed-line circles for tracking water intake.



El progreso es imposible sin **cambios**, y aquellos que no pueden cambiar sus mentes no pueden cambiar nada.

—BERNARD SHAW



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY





REFLEXIÓN DEL DIA





“

*No importa qué tan lento vayas, siempre y cuando no te **detengas**.*

-CONFUCIUS



¿ESTOY CONTENTO CON LA FORMA EN QUE PASÉ MI TIEMPO ESTA SEMANA?



¿DE QUÉ ESTOY MÁS ORGULLOSO ESTA SEMANA?



HÁBITOS NO SALUDABLES



HÁBITOS SALUDABLES



¿CUÁL ES UN PASO QUE PUEDO DAR PARA PROGRESAR EN MI VIAJE DE SALUD?



2 PLAN DE COMIDA SEMANAL

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO					
ALMUERZO					
CENA					

LOS OBJETIVOS DE ESTA SEMANA

SEMANA 3

 HÁBITOS QUE QUIERO ROMPER O ESTABLECER	 META	D	L	M	M	J	V	S
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						
	DIAS	<input type="checkbox"/>						

 ¿CUÁL ES MI PRINCIPAL PRIORIDAD PARA ESTA SEMANA?



 ¿CUÁL ES MI MOTIVACIÓN?



 ¿CÓMO ME RECOMPENSARÉ A MÍ MISMO POR ALCANZAR ESTAS METAS?





Actúa como si lo que haces
hace una diferencia. **Lo hace.**

-WILLIAM JAMES





GRATITUD

Three orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for recording how you felt when waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for listing today's food.



NOTAS

Seven orange dots for taking notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Si no hay *lucha*, no hay progreso.

-FREDERICK DOUGLASS



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

1

2

3



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

1



REFLEXIÓN DEL DIA

1



GRATITUD

Three vertical dashed-line boxes for writing, each containing a small orange dot at the top.



LA META DE HOY

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



HORAS DORMIDAS

Two horizontal dashed-line boxes for writing, with the word "TO" centered between them.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One horizontal dashed-line box for writing, containing a small orange dot at the top.



LA COMIDA DE HOY

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



NOTAS

A large vertical dashed-line box for writing, containing seven small orange dots arranged vertically on the left side.



AGUA

A horizontal row of seven dashed-line circles for tracking water intake.



Con el nuevo día viene una nueva *fuerza* y nuevos *pensamientos*.

-ELEANOR ROOSEVELT



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY





REFLEXIÓN DEL DÍA





GRATITUD

Three orange dots for bullet points in a dashed blue box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed blue boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box for listing today's food.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box for taking notes.



AGUA

Seven dashed blue circles for tracking water intake.



Cuanto más dura es la lucha, más *glorioso* es el triunfo.

-SWAMI SEVANANDA



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

●

●

●



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

●



REFLEXIÓN DEL DIA

●



GRATITUD

Three orange dots for bullet points in a dashed blue box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed blue boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point in a dashed blue box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points in a dashed blue box.



AGUA

Seven dashed blue circles for tracking water intake.



Solo yo puedo cambiar mi vida. Nadie puede hacerlo por mí.

-CAROL BURNETT



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

●

●

●



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

●



REFLEXIÓN DEL DIA

●



GRATITUD

Three orange dots for bullet points inside a dashed blue box.



LA META DE HOY

One orange dot for a bullet point inside a dashed blue box.



HORAS DORMIDAS

Two dashed blue boxes with the word "TO" between them for recording sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for a bullet point inside a dashed blue box.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for bullet points inside a dashed blue box.



NOTAS

Seven orange dots for bullet points inside a dashed blue box.



AGUA

Seven dashed blue circles for tracking water intake.



Nuestra mayor debilidad es *rendirse*. La manera más segura de tener éxito es *intentarlo* una vez más.

-THOMAS EDISON



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

[]	[]	[]
[]	[]	[]
[]	[]	[]



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO	[]	



LECCIONES APRENDIDAS HOY

[]



REFLEXIÓN DEL DIA

[]



GRATITUD

Three orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for writing sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One orange dot for writing how you felt waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven orange dots for writing today's food.



NOTAS

Seven orange dots for writing notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Nunca, nunca, *nunca* darse por vencido.

-WINSTON CHURCHILL



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD

●

●

●



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO

FRUSTRADO

SATISFECHO

TENSIONADO

INSPIRADO

EMOCIONADO

SATISFECHO

TRISTE

MAREADO

AGOTADO

DÉBILES

CONTENIDO

TENSO

ABURRIDO

ENERGIZADO



LECCIONES APRENDIDAS HOY

●



REFLEXIÓN DEL DIA

●



GRATITUD

Three vertical orange dots for writing gratitude.



LA META DE HOY

One vertical orange dot for writing today's goal.



HORAS DORMIDAS

Two dashed boxes with 'TO' in between for writing sleep hours.



DESPERTANDO, ME SENTÍ...

One vertical orange dot for writing how you felt waking up.



LA COMIDA DE HOY

Seven vertical orange dots for writing today's food.



NOTAS

Seven vertical orange dots for writing notes.



AGUA

Seven dashed circles for tracking water intake.



Siempre parece imposible hasta que esté *hecho*.

-NELSON MANDELA



EJERCICIO / ACTIVIDAD



DURACIÓN



DIFICULTAD



HOY, ME SENTÍ

CONTENTO	FRUSTRADO	SATISFECHO	TENSIONADO	INSPIRADO	
EMOCIONADO	SATISFECHO	TRISTE	MAREADO	AGOTADO	DÉBILES
CONTENIDO	TENSO	ABURRIDO	ENERGIZADO		



LECCIONES APRENDIDAS HOY



REFLEXIÓN DEL DIA



“

*Una persona cuya mente está callada y
satisfecha en Dios está en el camino hacia la salud.*

– ELLEN WHITE



¿ESTOY CONTENTO CON LA FORMA EN QUE PASÉ MI TIEMPO ESTA SEMANA?



¿DE QUÉ ESTOY MÁS ORGULLOSO ESTA SEMANA?



HÁBITOS NO SALUDABLES



HÁBITOS SALUDABLES



¿CUÁL ES UN PASO QUE PUEDO DAR PARA PROGRESAR EN MI VIAJE DE SALUD?



Conclusión

Este curso ha llegado a su conclusión, pero tu viaje de la salud apenas ha empezado. Mi esperanza y oración es que la información que has aprendido va a ser una tremenda bendición para ti, tu familia, y tu comunidad.

La diabetes puede revertirse. Pero nunca vas a terminar de cuidar de tu salud. La salud ocurre un día y una decisión a la vez. Por lo que, ¡sigue adelante con el buen trabajo!

Para terminar, quiero dejarte el mismo deseo que el apóstol Juan le dejó a sus amigos:

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”.





Tecla de respuesta del libro de trabajo

PASO 1 CAMBIAR TU PENSAR

Prueba tu conocimiento 1 (P. 16)

deseado; posible

Prueba tu conocimiento 2 (P. 17)

1 glucosa

2 glucosa; elevan

3 insulina

4 baja

5 no; insulinoresistencia

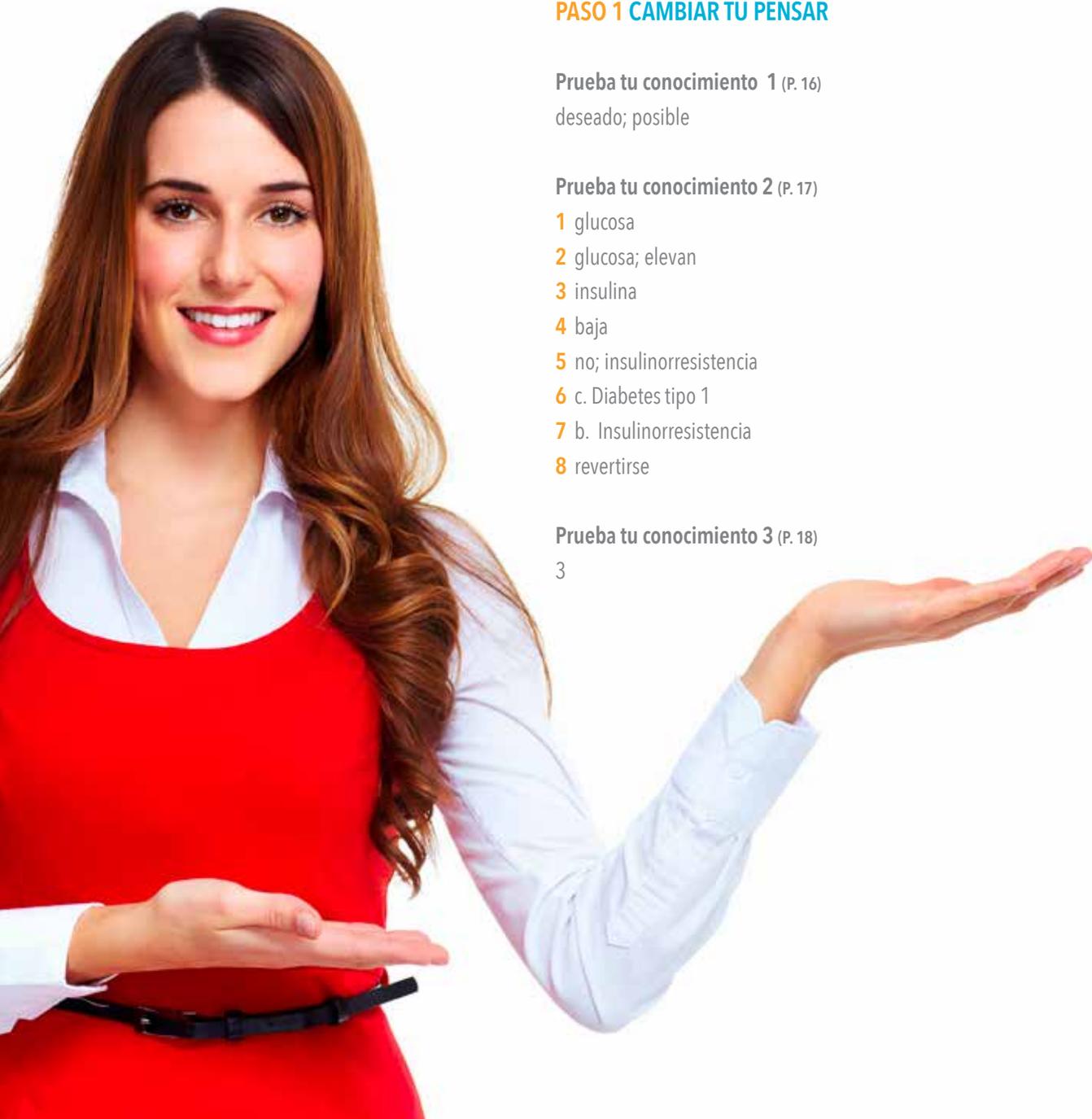
6 c. Diabetes tipo 1

7 b. Insulinoresistencia

8 revertirse

Prueba tu conocimiento 3 (P. 18)

3



PASO 2 TRATA LA CAUSA**Prueba tu conocimiento 1 (p. 22)**

- 1 enfermedad del corazón
- 2 65%; enfermedad del corazón; derrame cerebral

Prueba tu conocimiento 2 (p. 23)

- 1 c. La circulación
- 2 circulatorio; circulatorio
- 3 puntas; masa de hielo

Prueba tu conocimiento 3 (p. 24)

- 1 b. Una persona que cabe en el criterio de diagnóstico presentemente
- 2 causas
- 3 b. Buscar de causa a efecto

Prueba tu conocimiento 4 (p. 25)

- 1 b. Glucosa
- 2 45
- 3 1; 3
- 4 Porque el ejercicio después de la comida puede prevenir picos de azúcar en la sangre

Prueba tu conocimiento 5 (p. 26)

Inactividad; 30; 50; Sobrepeso; 50; 70; Edad (45 años o más); Hipertensión; doble; 120/80; Colesterol alto o triglicéridos; Historia familiar; epigenético; destino; Etnicidad; otros

PASO 3 COMER PARA VIVIR**Prueba tu conocimiento 1 (p. 30)**

- 1 Fibra
- 2 f. Todos los anteriores
- 3 25; 38; 15
- 4 d. Todos los anteriores
- 5 b. Falso

Prueba tu conocimiento 2 (p. 33)

- 1 b. Falso
- 2 a. Verdadero
- 3 Cáncer de prostata
- 4 c. Salsa de manzana

Prueba tu conocimiento 3 (p. 34)

- 1 75; 90; 95
- 2 inflamación
- 3 d. 30 cucharaditas
- 4 480
- 5 grasa
- 6 a. Verdadero
- 7 48
- 8 a. Verdadero

Prueba tu conocimiento 4 (p. 36)

- 1 b. Falso
- 2 basura; saludable; cocina

Revirtiendo la diabetes Libro de trabajo y diario

PASO 4 TRANSFORMA TUS GENES

Prueba tu conocimiento 1 (P. 40)

- 1 b. Factores (además de los genes) que influyen en la expresión genética
- 2 DNA; expresa
- 3 b. Falso
- 4 d. Todos los anteriores
- 5 Libre albedrío

Prueba tu conocimiento 2 (P. 42)

- 1 índice; carga
- 2 c. Revisar tus azúcares sanguíneos

Prueba tu conocimiento 3 (P. 44)

- 1 leguminosas; sin almidón
- 2 grandes; Comparte; Evitar; una charola; sustituciones; Límite; grasa

Prueba tu conocimiento 4 (P. 46)

- 1 Algunas personas necesitan insulina, mientras que otras pueden controlarla sin ella.
- 2 d. Todos los anteriores
- 3 doble
- 4 d. Todos los anteriores
- 5 d. Prueba de péptido C

Prueba tu conocimiento 5 (P. 50)

- 1 b. Falso
- 2 Masticar; ahogar; grande; mediano; pequeño; picoteo; irritante; caminata; suplementos, agradecido

PASO 5 CONSTRUYE TU EQUIPO

Prueba tu conocimiento 1 (P. 54)

- 1 Las necesidades de energía del cuerpo son mayores al comienzo del día. Saltarse el desayuno reduce su metabolismo y lo prepara para comer en exceso más tarde en el día.
- 2 b. Composición corporal
- 3 d. Todos los anteriores

Prueba tu conocimiento 2 (P. 56)

- 1 diabetes; 22
- 2 Dieta (o endulzado artificialmente)
- 3 b. Falso
- 4 crédito
- 5 b. Falso

Prueba tu conocimiento 3 (P. 57)

- 1 uno
- 2 b. False

Prueba tu conocimiento 4 (P. 58)

gente; apoyo; compañero; arriba; fuera

Prueba tu conocimiento 5 (P. 60)

- 1 misterioso
- 2 c. 1 en cada 12
- 3 fuego m amigo
- 4 a. Verdadero
- 5 d. Ninguna de las anteriores
- 6 diabetes tipo 2
- 7 luz verde; digestión; sin toxinas; Ventilar!

PASO 6 ESCOGE LO MEJOR

Prueba tu conocimiento 1 (P. 64)

- 1 d. 35,000
- 2 crear; realidades
- 3 c. Impulsividad

Prueba tu conocimiento 2 (P. 66)

- 1 40
- 2 20,000; >900
- 3 c. 77%

Prueba tu conocimiento 3 (P. 72)

45; 5

Prueba tu conocimiento 4 (P. 74)

- 1 completa
- 2 pieza; rompecabezas

PASO 7 SUEÑA GRANDE

Prueba tu conocimiento 1 (P. 79)

gradual

Prueba tu conocimiento 2 (P. 80)

soñar; hacer

Prueba tu conocimiento 3 (P. 82)

sentimientos mezclados

Prueba tu conocimiento 4 (P. 84)

- 1 insulina
- 2 células beta
- 3 resistente
- 4 d. Todos los anteriores
- 5 diabetes tipo 1
- 6 d. Todos los anteriores

PASO 8 ALIMENTA TU ALMA

Prueba tu conocimiento 1 (P. 88)

- 1 mente; cuerpo
- 2 d. Se amable con tu mente
- 3 viaje; realizable

Test Your Knowledge 2 (P. 90)

- 1 d. Todos los anteriores
- 2 imperfecto; soltar

Prueba tu conocimiento 3 (P. 93)

7





Recursos

Revirtiendo la diabetes

www.diabetesundone.com

Revirtiendo la diabetes no solo es un curso. ¡Es un movimiento! Mira nuestro sitio web para aprender más acerca del modelo de grupo, curso individual en línea, ¡y más!

Salud es vida

www.saludesvida.org

¿Quieres información de salud gratis y fidedigna? Revisa este sitio web para encontrar artículos dinámicos, recetas, videos de cocina, cursos en línea, ¡y más!

Life and Health

www.lifeandhealth.org

Life and Health es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 dedicada a simplificar lo que significa ser saludable. Aprenda cómo comer, moverse y vivir bien con las recetas basadas en plantas de Life and Health videos de cocina, cursos en línea y artículos que cubren la salud física, emocional y espiritual.

TruthLink

www.truthlink.org

¿Puede la fe mejorar la salud? Nosotros creemos que sí. Ya seas un creyente, un buscador o un escéptico, TruthLink puede ayudarte a descubrir un Dios más hermoso de lo que jamás hubieras imaginado.

*¿Quieres aprender más? Life and Health,
los productores de Revirtiendo la diabetes, es su próxima parada.*

*Con más videos sobre cómo curar y reparar su salud, divertidos videos de
cocina y artículos sobre las últimas noticias de salud, Life and Health se trata
de simplificar lo que significa vivir una vida sana y feliz.*

*¿Qué esta esperando? ¡No permita que su viaje de salud termine con este
libro! Sumérgete en el mundo de la vida y la salud de toda la persona.*

www.saludesvida.org
www.lifeandhealth.org



Plato de Vida

EDICIÓN DIABÉTICA

transformando, alimentos frescos y simples en un hábito de delicioso



¿Qué si pudieras reducir tus azúcares sanguíneos un bocado a la vez?

Es posible. Reclama tu salud en la forma más sencilla (y deliciosa) posible.



De la planta al plato edición para diabéticos contiene todo lo que necesitas para transformar tu salud por medio del poder de la nutrición

También incluye:

- ★ Una guía simple para preparar casi todos los alimentos*
- ★ Consejos para tener en su cocina los mejores ingredientes y herramientas*

Ordena tu copia hoy en www.lifeandhealth.org.

¿POR QUÉ CONTROLAR LA DIABETES O PREDIABETES CUANDO UNO PODÍA DESHACERSE DE ELLA?

¿Luchando con altos niveles de azúcar en la sangre? No estas solo. Hoy en día, más de un tercio de todos los estadounidenses sufren de diabetes o prediabetes. TU HISTORIA PUEDE SER DIFERENTE.

“Revirtiendo La Diabetes” lo capacitará para optimizar la nutrición, el ejercicio y otras estrategias de estilo de vida poderosas para combatir la diabetes tipo 2 y recuperar su salud. Aprenderá cómo resolver los altos niveles de azúcar en la sangre al abordar sus causas subyacentes. Comenzarás a reescribir tu historia de salud estableciendo objetivos específicos y registrando tu progreso en ellos.

Pero el viaje no es solo sobre la diabetes. Queremos que experimente un bienestar óptimo en cada área de su vida: Cuerpo, mente y espíritu. Entonces empezemos. HOY ES EL PRIMER DÍA DE TU NUEVA HISTORIA DE SALUD.