

Productividad personal y alimentación.

Por: Lic. Malena Valdés

Creadora del Sistema Vive-ON

Instructora, Conferencista y Mentora en Productividad Personal, Desarrollo Humano y Bienestar

¿Qué es la productividad personal? La productividad personal, se refiere al hecho de que una persona obtenga mejores resultados en todos los aspectos de su vida, utilizando mejor sus recursos personales.

Como recursos personales, nos referimos a las habilidades y talentos propios y natos de una persona o bien, que ha desarrollado a lo largo de su vida. Asimismo sus actitudes, creencias, estilos de pensamiento y hábitos.

¿Cómo puedo mejorar mi productividad? Como podemos observar, los recursos personales pueden ser modificados, ya sea cambiados en su totalidad o simplemente ajustados.

Por ejemplo, los hábitos son repeticiones inconscientes de pensamientos o acciones, que se adoptan como propios, pero en realidad han sido aprendidos, repetidos y ahora, son parte de nosotros. Pero así como aprendimos un hábito, podemos aprender otro.

Al analizar **los hábitos**, se puede observar cuáles son beneficiosos o constructivos y cuáles limitantes o destructivos. Hecho el análisis se pueden cambiar o reforzar repitiendo de manera consciente esa acción que se desea establecer como propia.

Los **pensamientos y creencias**, son también modificables en su totalidad, para ello se requiere actitud y voluntad de querer modificarlos.

Los hábitos y las creencias alimentarias y su consecuencia en mi productividad personal.

Un factor no tomado en cuenta en las empresas y por las mismas personas, es que la alimentación influye considerablemente en los resultados que deseamos obtener. En nuestra productividad personal, laboral y en nuestra calidad de vida en general.

Los hábitos alimenticios de la actualidad, el consumo de comida rápida o comida chatarra como alimento diario, generan deficiencias orgánicas que deterioran la salud física y mental de las personas. El alto consumo de carbohidratos, grasas saturadas, carnes no magras o no orgánicas, harinas refinadas, azúcares refinados y conservadores que se han hecho “el pan nuestro de cada día”, provoca desequilibrios que generan síntomas de desnutrición, fatiga crónica, problemas digestivos, dolores musculares y enfermedades tales como la obesidad y la diabetes que repercuten en la productividad de las empresas y de las personas, en sus estados anímicos y por ende en sus relaciones humanas. Sentirse mal, estar enfermo y somnoliento, no es la mejor condición para obtener resultados positivos. Lo común en estos casos, es atender los síntomas con fármacos que sólo esconden el verdadero origen del malestar, hasta que este se vuelve crónico.

En la actualidad, no se tiene una consciencia real de lo que es la alimentación correcta. Se sabe que el consumo de alimentos “chatarra” no es adecuado, así como la comida rápida y los

refrescos, sin embargo, se siguen consumiendo... ¿por qué? Porque las personas no están conscientes de la cantidad de aditivos estimulantes y sustancias adictivas que estos contienen.

Asimismo se sabe que el consumo de alimentación natural, vegetales, frutas, algunos tipos de carnes y pescados así como los cereales y granos integrales son un buen alimento pero... ¿todos son aptos para mí? La respuesta es NO. No todo es para todos, aún algunos productos de grandes beneficios nutricionales pueden ser inadecuados para algunas personas ya sea por alergias, intolerancias o simplemente por nuestro tipo de sangre o ritmo de vida.

Otro factor del cuál no se tiene consciencia en la alimentación y que es uno de los que más repercuten en nuestros malestares digestivos, estrés y estado anímico es la **combinación y preparación adecuada de los alimentos**. Por ejemplo. Si podemos considerar que el huevo y la papa son dos buenos alimentos... ¡juntos no lo son!, Asimismo el pescado y el limón o el arroz y los frijoles, sin embargo, si modificamos la estructura del frijol a través de un proceso de germinación, la forma de combinarlos, consumirlos y digerirlos, son totalmente diferentes.

El objetivo de alimentarnos es restaurar energía y materia. Con la alimentación brindamos a nuestro cuerpo la energía, (carbohidratos) hidratación, (agua) lubricación (grasas) y la recuperación de materia (proteína) perdida con nuestros movimientos y esfuerzos naturales tanto físicos como mentales. Sin embargo una alimentación inapropiada puede generar estrés, sueño, cansancio, inflamación, mal humor, deficiencia visual, dolores neuronales. Y una buena alimentación nos brinda oxigenación, energía, funcionamiento adecuado de las funciones orgánicas y bienestar general.

Para esto **Vive-ON**, se ha dado a la tarea de brindar a la comunidad y a las empresas, consultas individualizadas de “Tu Dieta Ideal”, Charlas informativas, Cursos y conferencias que aporten información sobre una mejor forma de nutrir cuerpo, mente y alma, mejorando así nuestra productividad personal y por consecuencia nuestra calidad de vida.