

Blue Zones® Home Checklist



Sabías que regar las plantas quema la misma cantidad de calorías que los ejercicios de elongación y las caminatas? Los científicos de Mayo Clinic descubrieron que los movimientos simples en aumento como pararse, caminar y hablar pueden ayudar a quemar 350 calorías adicionales cada día.¹ Al quitar comodidades de tu hogar o cambiar el ambiente para que la vida activa sea más sencilla, quemarás estas calorías adicionales sin incluso pensarlo. Las personas que viven en las áreas de Blue Zones®, lugares donde las personas viven más tiempo, más felices y de

manera más saludable, no utilizan los artículos de comodidad como el control remoto del televisor o un mini tractor para cortar el césped. En cambio, la ausencia de estos elementos agrega continuamente actividad física en tus rutinas diarias. ¿Tu hogar te ayuda en tus esfuerzos por mantenerte en forma o evita que lo hagas? La siguiente lista de verificación para el hogar de Blue Zones® te ayudará a calificar el impacto de tu actual hogar y patio sobre tu nivel de actividad física. Las respuestas te ayudarán a ver que puedes hacer cambios simples y pequeños para facilitar naturalmente un estilo de vida activo.

Directions

1. Imprime y completa el cuestionario mientras caminas por tu hogar.
2. Agrega tus puntos para ver tu puntaje.
3. Comienza a hacer cambios en tu hogar y patio basándote en las recomendaciones dadas. Estos cambios no se deben hacer todos juntos, elige los más fáciles para empezar y continúa completando al menos un cambio cada semana.
4. Completa de nuevo esta herramienta en tres meses para ver cuántos puntos obtuviste y cómo mejoraron tus calificaciones.



BLUE ZONES PROJECT

LLEVADO AL CONDADO DE MONTEREY POR:





Marca cada punto que estés haciendo actualmente y agrega los puntos para ver qué tan favorable es tu hogar para la actividad física.

Puntos

Hago esto
ahora

3

COLOCA UNA BALANZA EN UN PUNTO PROMINENTE DE TU HOGAR Y PÉSATE TODOS LOS DÍAS

Cómo hacerlo: Coloca tu balanza en el piso frente al espejo del baño o en un lugar de tu casa donde no puedas evitarla.

¿Por qué hacerlo? Las personas que se pesan todos los días durante dos años pesan 17 libras menos después de dos años en comparación con las personas que no se pesan.² El control diario del peso solo lleva unos segundos y los resultados pueden proporcionar un refuerzo muy importante.

5

TEN SOLO UN TELEVISOR EN TU CASA

Cómo hacerlo: Ten solo un televisor. Colócalo en una habitación común, preferentemente en un gabinete detrás de puertas. El objetivo aquí es evitar que pases tiempo frente a la pantalla, lo cual te alienta a comer de más y evita que hagas actividad física.

¿Por qué hacerlo? Las personas que miran demasiada televisión tienen más probabilidades de sufrir de sobrepeso. Mirar televisión en realidad disminuye el metabolismo, hace que seamos menos activos y estemos menos ocupados, y nos alienta a comer la comida chatarra que vemos en los comerciales. Los niños con un televisor en un dormitorio tienen un 18 % más de probabilidades de ser (o convertirse en) obesos y tienen menores calificaciones.³ Las personas más felices miran solo de 30 a 60 minutos de televisión por día.

5

REEMPLAZA LAS HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS POR HERRAMIENTAS MANUALES

Cómo hacerlo: Corta el césped con una podadora de césped manual, junta la nieve con una pala de mano y recoge las hojas de tu jardín con un antiguo rastrillo en lugar de hacerlo con un recogedor de hojas.

3

¿Por qué hacerlo? Usar una pala, un rastrillo y cortar el césped de manera manual son trabajos al aire libre saludables y productivos, se queman aproximadamente 400 calorías por hora.⁴ De hecho, cortar el césped o juntar con rastrillo las hojas quema la misma cantidad de calorías que levantar pesas.⁵

CULTIVA Y MANTÉN TU PROPIO JARDÍN

Cómo hacerlo: Planta un jardín en tu patio u observa los proyectos sobre cómo hacerlo que aparecen en el sitio web de la National Gardening Association (Asociación nacional de jardinería) (www.garden.org) y elige el proyecto que sea adecuado para ti y tu espacio. Comienza a plantar y disfruta de tu deliciosa producción.

¿Por qué hacerlo? La jardinería es común en las áreas de Blue Zones. Esta actividad proporciona ejercicios con un rango de movimiento de baja intensidad, reducción del estrés y vegetales frescos. De hecho, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control) señalan que puedes quemar 150 calorías al realizar trabajos de jardinería (parado) durante aproximadamente 30 a 45 minutos.⁶



Puntos

Hago esto
ahora

3

TENER UN PERRO

Cómo hacerlo: Ve al refugio de animales local o tienda de mascotas y compra o adopta un perro.

¿Por qué hacerlo? Las mascotas son grandes compañeros y te alientan a que camines o corras. Los investigadores descubrieron que si tienes un perro, obtienes más de cinco horas de ejercicio por semana sin mucho esfuerzo adicional.⁷ De hecho, los estudios demostraron que los dueños de perros tienen menos problemas de salud en comparación con las personas que no tienen un perro.⁸

5

TENER UNA BICICLETA

Cómo hacerlo: Compra una bicicleta o arregla tu bicicleta actual para que puedas usarla. Además, usa un casco para evitar lesiones.

¿Por qué hacerlo? El simple hecho de tener una bicicleta te alienta a usarla. Andar en bicicleta a una velocidad moderada quema aproximadamente 235 calorías cada media hora.⁹ Usar el casco de bicicleta reduce el riesgo de lesiones graves en la cabeza en un choque en un 85 % y el riesgo de lesión cerebral en un 88 %.¹⁰

3

TEN POR LO MENOS CUATRO DE LAS SIGUIENTES COSAS: PELOTA DE BÁSQUET, BATE DE BÉISBOL, PELOTA DE FUTBOL, PELOTAS DE GOLF O DE CLUBES, PATINES, SUMINISTROS DE CAMPAMENTO, CALZADO PARA CORRER

Cómo hacerlo: Mantén el equipo de deporte en tu patio para alentar la actividad física.

¿Por qué hacerlo? Haz que este equipo sea fácil de usar. ¿Sabías que patinar quema más calorías que correr por rieles y saltar obstáculos, y jugar a la atrapada durante solo 30 minutos quema más de 100 calorías?¹¹

3

TEN PLANTAS DE INTERIORES EN TU HOGAR

Cómo hacerlo: Recoge algunas macetas, tierra de cultivo y algunas de tus plantas favoritas para colocarlas en tu hogar. Para las plantas que son fáciles de mantener, prueba el poto dorado o la planta araña.

¿Por qué hacerlo? ¿Sabías que regar las plantas quema la misma cantidad de calorías que los ejercicios de elongación y las caminatas?¹² Además de su habilidad para limpiar el aire, se probó que las plantas de interior proporcionan beneficios para la salud de las personas que interactúan con ellas. Y como las plantas son permanentes, tendrás que nutrirlas diariamente.

5

CREA UNA HABITACIÓN DE DESTINO

Cómo hacerlo: Crea una habitación en el nivel superior de tu casa en la que puedas sumergirte por completo en lo que estás haciendo, donde sea fácil adoptar un pasatiempo, leer un libro o hacer una actividad familiar. Incluye una mesa grande para proyectos familiares, estantes con libros y mucha luz. No coloques un reloj, un televisor, una computadora u otros artefactos que puedan distraerte.

¿Por qué hacerlo? Una habitación popular en otro nivel de tu casa aumenta el uso de las escaleras. ¿Sabías que quemas 10 calorías por minuto al subir las escaleras y cuatro calorías por minuto al bajarlas?¹³



Puntos

Hago esto
ahora

5

DESCONECTA LA APERTURA AUTOMÁTICA DE LA PUERTA DEL GARAJE

Cómo hacerlo: Deja de usar la apertura automática de la puerta del garaje. En cambio, abre la puerta manualmente.

¿Por qué hacerlo? Salir del auto, elevar la puerta y volver al auto en lugar de usar solo el control remoto quemará siete calorías por minuto.¹³ Hacer esto dos veces al día lleva aproximadamente 10 minutos y quema alrededor de 70 calorías adicionales.

5

CREA UN ÁREA DE EJERCICIOS EN EL INTERIOR DE LA CASA

Cómo hacerlo: Designa una parte de una habitación de tu casa para tu equipo de ejercicio, pelota de estabilidad, alfombra de yoga o conjunto de pesas.

¿Por qué hacerlo? Hacer ejercicios es más cómodo cuando tienes un espacio en tu hogar designado para esa actividad específica. Es más probable que uses el equipo si se puede acceder a él fácilmente y está visible. Un estudio de la Universidad de Florida halló que las mujeres que ejercitan en el hogar pierden 25 libras en 15 meses y mantienen esa pérdida.

5

DESHAZTE DEL CONTROL REMOTO DE TU TELEVISOR

Cómo hacerlo: En lugar de usar el control remoto del televisor para cambiar el canal, camina hacia el televisor y cambia de canal manualmente.

¿Por qué hacerlo? Pararse y cambiar de canal manualmente 10 veces por día quemará 100 calorías más cada día.¹³

5

COLOCA ALMOHADONES EN EL PISO

Cómo hacerlo: En lugar de sentarte en las sillas y en los muebles en todo momento, siéntate en almohadones en el piso.

¿Por qué hacerlo? Sentarte en el piso trabaja tus muslos, glúteos y la parte baja de la espalda cada vez que te sientas y te paras. Sostenerte sin el respaldo de una silla mejora tu postura y puede ayudarte a quemar hasta 130 calorías adicionales cada hora.¹¹

TOTALES

PUNTOS TOTALES (55 posible)

50+ puntos: Hogar de Blue Zones. Has quitado la comodidad de tu hogar de manera que te permita moverte mecánicamente hacia una mejor salud.

30 a 49: Ya casi lo logras. Vas bien encaminado hacia crear un ambiente hogareño ideal.

15 a 29: Estás en camino. Cuando comiences a unir muchos de estos comportamientos, comenzarás a realizar actividad física más seguido. ¿Qué punto está primero en tu lista de cambios? Comienza justo ahora.

Menos de 15: Solo estás comenzand. Todos tienen que comenzar en alguna parte. Comienza el proceso priorizando los cambios que deseas hacer y comienza con ellos mañana.



Referencias

¹ TL Levine, James A, Mark W Vander Weg Robert C Klesges (2006), Increasing Non-Exercise Activity Thermogenesis: A NEAT Way to Increase Energy Expenditure in your Patients," Obesity Management, 2:4 (August), 146-151.

² Klem ML, Wing RR, McGuire MT, Seagle HM, Hill JO. "A descriptive study of individuals successful at long-term maintenance of substantial weight loss." Am J Clin Nutr 1997, 66:239-246.

³ Roberts DF, Foehr UG, Rideout V. (2005) "Generation M: media in the lives of 8-18 year-olds". Kaiser Family Foundation, 32, 1140-115. 4 <http://caloriecount.about.com/calories-burned-mowing-lawn-a159>

⁵ Ainsworth BE, et al. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities." Medicine and Science in Sports and Exercise. 32(9 Suppl):S498-504].

⁶ <http://www.cdc.gov/family/gardening/> (Accessed 7/15/11)

⁷ The Telegraph (November, 27, 2009). "Average dog owner 'gets more exercise than gym-goers'." <http://www.telegraph.co.uk/health/dietandfitness/6666409/Average-dog-owner-gets-moreexercise-than-gym-goers.html> (Accessed 7/28/11)

⁸ Serpell, J (1991), "Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour," Journal of the Royal Society of Medicine, Vol. 84, 717-720.

⁹ <http://bicycling.about.com/od/cyclingforabetterbody/a/weightloss.htm>

¹⁰ Thompson RS, Rivara FP, Thompson DC. A case-control study of the effectiveness of bicycle safety helmets. N Engl J Med. 1989; 320:1361-7.

¹¹ http://www.caloriesperhour.com/index_burn.php (Accessed 7/15/11)

¹² Ainsworth, B. E., et al. "Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities." Medicine and science in sports and exercise 32.9 Suppl (2000):S498-S504.

¹³ <http://www.guardian.co.uk/befit/story/0,,1387859,00.html> (Accessed 7/15/11)