

COMPROMISO PERSONAL BLUE ZONES

Las personas más longevas del mundo viven en entornos que les facilitan tomar decisiones sanas. Este compromiso de tres pasos lo ayudara incorporar la sabiduría de la gente más longeva. Para empezar mida su longevidad utilizando el Vitality Compass® que determina la cantidad de años que vivirá y le brinda consejos personalizados para llevar a cabo acciones que lo ayuden a generar un entorno en pos de mejorar su salud y bienestar y vivir por más tiempo. Visite apps.bluezones.com/vitality/ solo se toma tres minutos.

¿De qué modo se beneficiaría? Asuma este compromiso y juntos lo ayudaremos a lograr lo siguiente:

- ▶ Vivirá mejor y por más tiempo.
- ▶ Comenzará a tener más energía, se sentirá más fuerte y mejorará su salud.
- ▶ Conocerá gente nueva y cultivará amistades que le brindarán apoyo.
- ▶ Descubrirá su propósito en la vida y lo comenzará a implementar.
- ▶ Usted será el cambio que convierta a su comunidad en un mejor lugar para vivir.



Tome Acción

1 Aprender

Visite bluezonesproject.com o, mejor aún, lea el exitoso libro *Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. Le recomendamos también leer *The Blue Zones Solution*.

2 Participar

Cumplir con el compromiso personal significa comprometerse a cumplir con los cuatro pasos (Aprender, Medir, Participar, completar la lista personal) y presentarse para participar en al menos una de las siguientes actividades en los próximos seis meses.

- Únase a un Moai® del Blue Zones Project®. El moai es un grupo social que se compromete a juntarse durante diez semanas para caminar, compartir comida, o descubrir su propósito juntos. Los moais pueden ayudarlo a cultivar nuevas amistades con personas que apoyan hábitos saludables.
- Asista a un taller de propósito del Blue Zones Project. Las personas que conocen su propósito viven hasta siete años más.
- Sea un voluntario del Blue Zones Project u otra organización de su comunidad. Los voluntarios tienden ser más felices, tener una mejor salud y vivir una vida con más sentido.
- Únase al grupo de acción del Blue Zones Project. Lo invitaremos a que ayude a apoyar políticas de alimentación, vida activa y tabaco que fomentarán las decisiones saludables en su comunidad.

3 Completar la Lista Personal

La lista personal en la siguiente página ofrece opciones para modificar su entorno personal, para que tenga mayores probabilidades de ser más saludable y feliz.

¿Tiene preguntas? Visite info.bluezonesproject.com/contactfortworth



BLUE ZONES

LISTA PERSONAL

Por favor seleccione por lo menos cinco acciones a las que se compromete llevar a cabo dentro de los próximos seis meses.



- Mantener un par de zapatos cómodos para caminar o una bicicleta a la vista**
Tener zapatos o bicicleta tan accesible da el empujón para moverse diariamente en forma natural.



- Adoptar un perro**
Las personas que tienen perros son más activas y pesan menos.



- Asistir a un taller de propósito del proyecto Blue Zones**
Un taller de propósito lo ayudará a definir su propósito. Las personas que conocen su propósito viven hasta 7 años más.



- Quitar todas las computadoras y aparatos electrónicos de mi habitación**
Es probable que duerma mejor, se sienta mejor y pese menos si tiene menos aparatos electrónicos que lo distraigan en su habitación. Limite el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse y mantenga su dormitorio fresco mientras duerme.



- Designar un espacio en mi casa para un momento de tranquilidad, meditación u oración**
Las personas más longevas tienen rutinas diarias que llevan a cabo para eliminar el estrés, un factor importante que contribuye a la inflamación y enfermedades.



- Tener en mi cocina platos de comer de 10 pulgadas**
Inconscientemente ingerirá 20% menos calorías que si come en platos grandes.



- Quitar televisores y computadoras de las áreas de la cocina y el comedor**
Lo conducen a comer sin sentido y a consumir calorías innecesarias.



- Tener una báscula de baño, ponerla a la vista, y pesarme regularmente**
Los estudios demuestran que las personas que se pesan regularmente logran con más éxito mantener un peso saludable.



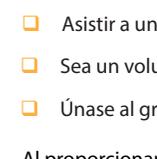
- Asistir a una clase de cocina a base de vegetales**
Saber cocinar platos a base de vegetales que le gusten aumenta la calidad nutricional de sus comidas.



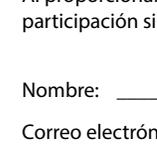
- Cultivar vegetales en mi hogar o adoptar una parcela comunitaria**
Jardineros sufren menos estrés y comen más frutas y verduras regularmente.



- Organizar un "happy hour" a la semana con amigos**
Un happy hour con pequeñas cantidades de vino tinto puede liberar el estrés del día si tiene una relación sana con el alcohol.



- Tener una conversación acerca de envejecer**
Estar listos para el final de la vida puede unir a las familias, ahorrar dinero y aliviar el estrés en el futuro.



- Participar activamente en una organización religiosa o visitar una nueva**
Las personas que pertenecen y asisten regularmente a una organización religiosa pueden vivir entre 4 y 14 años más.

© 2016 Blue Zones, LLC and Healthways, Inc. All rights reserved.

Moverse naturalmente

Tener una actitud correcta

Comer con sabiduría

Conectarse

Su promesa

El hacer la promesa personal significa comprometerse a aprender, medir, participar y completar cinco o más acciones de la lista personal en los próximos seis meses. Díganos cómo desea participar marcando las casillas a continuación. ¡Luego firme la promesa! Estaremos en contacto para decirle cómo puede participar.

- Únase a un Moai- un grupo entre 5 y 8 personas- de Caminar o de Comida del Blue Zones Project.
- Asistir a un taller de propósito.
- Sea un voluntario del Blue Zones Project u otra organización de su comunidad.
- Únase al grupo de acción del Blue Zones Project.

Al proporcionar mi información de contacto reconozco que tengo por lo menos 18 años de edad. Acepto que soy responsable de consultar con mi médico sobre mi participación si lo creo necesario antes de participar.

Nombre: _____ Apellido: _____ Fecha: _____

Correo electrónico: _____ Código Postal: _____

Si aplicable: Empleador: _____ Organización de Fe: _____ Escuela: _____