Resaca postnavideña. Cómo sobrevivir a enero

Por Davinia Martín Critikián

¡EXCESOS! Las navidades se podrían resumir en eso… Salimos de un mes en el que los maratones de compras, reuniones familiares, amigos invisibles y comidas copiosas dejan paso a una vuelta a la rutina muy deseada por algunos (que quedaron exhaustos con tanto trajín) pero a su vez temida por otros, que prefieren vivir en un constante alboroto.

Enero suele venir cargado de buenas intenciones, pero ¿Cuántas veces has olvidado esos buenos propósitos antes de que termine el mes? Pero estamos de suerte, vamos a intentar que esta vuelta a los buenos hábitos sea lo más grata posible, con energía renovada y sin perder el buen humor.

¿Objetivos? Sí, pero…

Para evitar que pase como otros años vamos a intentar hacer la lista de objetivos que sean: realistas, alcanzables concretos y relevantes para ti. De esta forma irás logrando metas poco a poco y tendrás una mayor sensación de éxito.

Debes elegir metas muy concretas, de nada sirve proponerte tomar 5 frutas/verdura al día si en el 2024 te tomabas 2 al mes… si este era tu caso, un objetivo alcanzable sería tomar media pieza de fruta al día (los primeros 15 días) y a partir del día 16, incrementar a una pieza diaria.

Lo mismo sucede con el deporte, si no te gusta ni tienes el hábito, en enero del 25 proponerte entrenar 4 veces a la semana no sería ni realista, ni alcanzable para ser sostenido en el tiempo. Una propuesta más recomendable sería: comenzar por entrenar 2 días no y 1 si, saliendo a caminar los días que no entrenemos para intentar alcanzar los 10000 pasos. Como decía Machado, caminante no hay camino, se hace camino al andar.

Si en algún momento del proceso fallas, no pasa nada, lo importante es levantarte y continuar andando.

Tras los excesos ¡recupera el equilibrio!

Los turrones, las comidas con amigos y los brindis constantes pueden tener consecuencias. No obstante, este no es el momento para hacer dietas extremas ni para sentirse culpable por los excesos. Este es uno de los principales desafíos con los que nos vamos a encontrar tras las festividades navideñas. Para ello debemos retomar las costumbres alimenticias saludables eligiendo una alimentación consciente, evitando aplicar restricciones drásticas, y añadiendo alimentos frescos, frutas y verduras a tus platos. ¡Ah! y no te olvides de hidratarte adecuadamente, esto va a ser fundamental a la hora de reestablecer el balance.

Tras noches y noches de celebraciones, posiblemente tu sueño

también se ha visto afectado. Para intentar poner en hora tu reloj biológico, mantén horarios lo más regulares posibles tanto para despertar como para acostarte. Recuerda que debes descansar al menos 7h para poder enfrentarte con salud al 2025.

Como podrás imaginar… ¡toca moverse más! es tremendamente importante entrenar. Está bien caminar, pero lamentablemente no es suficiente. Da igual tu sexo, edad, incluso tu condición física… el entrenamiento de fuerza debe formar parte de tu rutina diaria.

Para esto no es necesario inscribirse en el gimnasio más caro de tu ciudad, puedes empezar en casa, como dice la entrenadora personal Carmen Bone "poco es mejor que nada. Y, para empezar, no hace falta contar con material o con mucho tiempo. Una vez que vayas mejorando y cogiendo rutina, ya irás comprando un poquito de material para ir avanzando"

Enero y su cuesta…

Otra de las cosas que trae enero es el pago de las tarjetas con los gastos de diciembre. Entre los regalos, comidas y fiestas, es fácil que nos hayamos salido del presupuesto, pero con algo de planificación., podemos volver a tener el control de nuestras finanzas. Según los datos del Banco de España, el gasto medio por hogar aumenta un 20% en época navideña.

Para ello tomate tu tiempo para realizar un análisis de los gastos, identifica en qué y cuánto has invertido más de lo que tenías pensado. Estudia los gastos que están por entrarte en los siguientes meses y elabora un presupuesto definiendo previamente tus prioridades.

En los siguientes meses debes intentar aplicar la regla 50/30/20 en el que la meta es limitar los gastos fijos al 50%, los gastos adicionales al 30% y finalmente dejar un 20% de los ingresos netos para ahorro.

Las rebajas y sus atractivas ofertas pueden hacer que pierdas el foco y caigas en la compra por impulso, pero si te haces la pregunta: ¿realmente lo necesito o me estoy dejando llevar por el descuento? Quizá te ayude a recuperar el foco.

Vuelta al trabajo

Si has tenido suerte y estas navidades has conseguido desconectar del trabajo, la vuelta puede resultar especialmente dura. Tómalo con tranquilidad, no va a ser posible que soluciones todo en un día, así que tomate 10 min para planificar y poder priorizar las tareas enfocándote en lo que tiene mayor urgencia posponiendo aquello de menor relevancia. No te olvides de la frase de Mark Twain: «El secreto para salir adelante es comenzar».

Que no se pierda la magia

Aunque menos evidente que diciembre, enero también tiene su magia. Con Organización, una dosis de autocuidado y una pizca de humor, seguro que la resaca navideña se hace mucho más llevadera.

BIO

Davinia Martín Critikián

Universidad CEU San Pablo (España)

Doctora en comunicación, acreditada por ANECA y más de 13 años de experiencia en educación superior, comunicación estratégica y relaciones públicas. Especialista en redes sociales y comunicación corporativa, ha sido ponente en congresos internacionales, coordinadora de publicaciones científicas y supervisora de proyectos académicos.

[Más artículos del autor]

La Mecedora Divulga is licensed under CC BY-NC-ND 4.0