



A menudo nos encontramos en medios de comunicación, publicidad e innumerables anuncios de dietas milagrosas, que prometen la figura perfecta en tiempo record, o sistemas de entrenamientos que en 5 semanas te ponen el cuerpo soñado.

No quiero entrar a dar mi opinión personal sobre algo que probablemente esté siendo el sustento vital de muchas personas, pero si que voy a dar mi versión sobre lo que creo que son los hábitos de vida saludable y por qué debemos encontrar el camino para "cambiar hábitos que duren para toda la vida y no aquellos que me cambian hoy y sean imposibles de mantener".

Vamos a empezar por conocernos a nosotros mismos, porque no todos tenemos los mismos gustos, necesidades y posibilidades. Por esta razón, nunca podemos generalizar al crear un plan de vida que nos cambie para siempre.

Yo soy una persona que por la vida que he llevado, mis objetivos de vida saludable son muy exigentes, pero la gran mayoría de las personas, no pretenden ser deportista de élite, ni correr la maratón de Nueva York en tiempo record, ni tan siquiera hacer un deporte de forma asidua. La mayoría de la gente, solo pretende "estar sana y vivir mejor". Algo aparentemente fácil, pero que se convierte en una pesadilla para mucha gente.

¿Por qué?

Sencillamente, porque se equivocan en la forma y el tiempo en el que pretenden conseguir los

objetivos.

La clave para conseguir tener una actividad y dieta más saludable, que nos haga más felices y no nos convierta en esclavos de nuestra forma de vida, es adoptando hábitos de vida saludables que podamos mantener de forma muy natural.

No creo que el eliminar momentos placenteros de la vida, sean necesario ya que en el equilibrio está la virtud. ¿debemos eliminar ciertos hábitos de nuestra vida? Rotundamente NO. Debemos encontrar el equilibrio para poder llevar una vida saludable, sin renunciar a aquello que nos aporta momentos insustituibles.

Debemos dejarnos aconsejar por personas que su tratamiento para una vida saludable se centre en la adaptación de estos hábitos al caso específico de cada persona.

Si yo llevo una vida saludable de Lunes a Viernes, por qué no voy a tener ese momento con mis colegas de cervecitas?

El método Waytogo, se centra en estos cambios de hábitos que nos permitan llevar una vida saludable acorde con mis objetivos y teniendo en cuenta mis necesidades y posibilidades, sin renunciar a mis gustos.

Nos centramos en las empresas, porque una persona que tiene el sentimiento de orgullo de pertenencia a su empresa, es un empleado comprometido y una empresa que incide en el bienestar de sus empleados, es una empresa comprometida.

Ya tenemos una pareja comprometida, empresa y empleado.

En Waytogo buscamos ese compromiso y lo conseguimos.

[www.waytogo.es](http://www.waytogo.es)

"Porque el mayor activo de una empresa son las personas que la forman".