

# BLUE ZONES PERSONAL PLEDGE

Las personas más longevas del mundo viven en entornos que les facilitan tomar decisiones sanas. Este compromiso de cuatro pasos lo ayudará a incorporar la sabiduría de la gente más longeva. Mida su propia longevidad y luego lleve a cabo acciones que lo ayuden a generar un entorno en pos de mejorar su salud y bienestar. Este programa es gratuito. **Solo le pedimos que lo tome en serio.**

## ¿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](http://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 Medir**  
RealAge Test es una evaluación con base científica que muestra la verdadera edad del cuerpo en el que vive y luego lo ayuda a mejorar su bienestar. Visite [bzpuppernapavalley.sharecare.com](http://bzpuppernapavalley.sharecare.com) para comenzar.
- 3 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 proyecto Blue Zones®.** 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 proyecto Blue Zones.** Las personas que conocen su propósito viven hasta siete años más.
  - **Sea un voluntario del proyecto Blue Zones u otra organización de su comunidad.** Los voluntarios tienden ser más felices, tener una mejor salud y vivir una vida con más sentido.
  - **Respalda o apoya políticas públicas** que faciliten las opciones saludables.
- 4 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.



BLUE ZONES PROJECT

PATROCINADO  
POR:

AdventistHealth

# 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 para caminar cómodos o una bicicleta a la vista**

Tener zapatos o una bicicleta accesibles, le da un estímulo para moverse diariamente de 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 dormitorio**

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 momentos 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**

Las personas que disfrutan plantando sus jardines sufren menos estrés y comen más frutas y verduras regularmente.

**Organizar un "social hour" a la semana con amigos**

Programar tiempo social con amigos mientras disfruta de bebidas y bocadillos saludables puede eliminar el estrés del día y fortalecer las conexiones sociales.

**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. Visite [mydirectives.com](http://mydirectives.com) para obtener ayuda acerca de este tema.

**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.

PERMANEZCA ACTIVO

VISIÓN POSITIVA

COMA CON CONCIENCIA

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 de Caminar o Potluck del Blue Zones Project.  
 Asistir a un taller de propósito.

- Sea un voluntario del Blue Zones Project u otra organización de su comunidad.

Al proporcionar mi información de contacto reconozco que tengo por lo menos 15 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 aplica:** Empleador: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_

Organización Cívica o de Fe: \_\_\_\_\_