

## No Más Excusas

Casi todos tenemos excusas para justificar el fracaso de nuestros

esfuerzos por perder peso. Algunos dicen: "He probado todas las dietas que existen y ninguna me ha



dado resultado", o: "Mi problema es predisposición genética a la gordura". Una excusa común es esta: "Todos en mi familia somos de huesos grandes". Junto con estas excusas está el hábito de almacenar provisiones para las emergencias inesperadas, como por ejemplo, barras de dulces o *chips* [papas o tortillas fritas]. Si de verdad nos esforzamos, lograremos perder peso. El secreto puede ser saltarse una comida, disminuir las calorías, hacer más ejercicio, evitar los dulces, etc.

Los que quieren librarse de las deudas pueden presentar millares de excusas para mantener sus tarjetas de crédito y hundirse más en deudas. "Uno nunca sabe

cuándo necesitará una tarjeta de crédito" o "Estaba en oferta a menos de la mitad del precio, así que me vi obligado a comprarlo". He aquí una excusa muy común: "No me siento seguro llevando efectivo en mi billetera o cartera", o "No conviene sacar efectivo del banco, es más fácil llevar una tarjeta de crédito".

A veces parece como si fuéramos nadando contra la corriente porque dependemos o estamos adictos a las tarjetas de crédito, pero debemos ser fuertes y dejarlas en casa o guardarlas en un bloque de hielo en el congelador. Desarrolle un presupuesto equilibrado y decida con anterioridad la cantidad de cada compra.

Ya sea que tenga sobrepeso, esté sobrecargado de deudas o experimente cualquier otro hábito fuera de control, lo que necesita es sencillamente partirlo en porciones manejables y orar para que Dios le ayude a desarrollar una estrategia productiva.

### Referencias:

<sup>1</sup> "How Arkansas Governor Mike Huckabee Finally Lost Weight" [Cómo el gobernador de Arkansas Mike Huckabee finalmente perdió peso] *Bottom Line Tomorrow*, Septiembre 2005, p. 9.

<sup>2</sup> Burke Speaker, "Report: Average American is \$225,238 in Debt" [Informe: El estadounidense promedio tiene \$225.238 en deudas], 11 de Sept. 2013, *InvestorPlace*.

<sup>3</sup> "How Arkansas Governor Mike Huckabee Finally Lost Weight" [Cómo el gobernador de Arkansas Mike Huckabee finalmente perdió peso] *Bottom Line Tomorrow*, septiembre 2005, p. 9.

<sup>4</sup> "How to Break Out of the Debt Trap" [Cómo librarse de la trampa de la deuda], *Debt-Proof Living*, enero 2008, pp. 10, 11.

<sup>5</sup> "Nancy Stedman, "Six Tricks for Staying Thin" [Seis trucos para mantenerse delgado], *Health Magazine*, p. 60.

**Distribuido por:** Departamento de Mayordomía de la Unión del Sur **Director:** David A. Long Sr.

**Publicadores:** Departamento de Mayordomía de la Unión del Pacífico **Director:** Gordon Botting

**Diseño/Asistente editorial:** Maricel Felarca **Traducción:** Publicaciones El Camino

# Menú del Mayordomo

Colección de ideas  
prácticas para ser mejores  
mayordomos.

Julio 2015  
Volumen 20, #7

## EL DEUDOR OBESO

Por Gordon Botting, DrPH, CHES, CFC

Mike Huckabee actualmente es uno de los contendientes republicanos para las elecciones presidenciales de 2016. Este ex gobernador de Arkansas también es conocido por algo aun más importante en



nuestra sociedad afligida por el sobrepeso. Experimentó lo que era consumir continuamente más y más calorías. Experimentó personalmente las gigantescas porciones de alimentos fritos en grasa caliente rebosados de harina de maíz. Al igual que el 70 por ciento de los adultos en los Estados Unidos y más del 30 por ciento de niños y adolescentes, el Sr. Huckabee llegó a ser obeso. Solo cuando su peso subió a más de 280 libras y su médico le diagnosticó diabetes tipo 2, decidió cambiar sus malos hábitos de alimentación por otros más saludables.<sup>1</sup>

A diferencia del ex gobernador

Huckabee, el estadounidense promedio enfrenta otro problema de peso: la carga de su deuda. Según estadísticas recientes, los hogares promedio tienen saldos en tarjetas de crédito de más de 15.000 dólares con una tasa promedio de interés anual de 15%. El saldo promedio de préstamos estudiantiles es el doble del saldo de las tarjetas de crédito, o sea más de \$30.000. A esto hay que agregar todavía un préstamo para comprar un automóvil, típicamente de otros \$30.000. Desafortunadamente, en contraste con su pesada carga de la deuda, el 60% de los estadounidenses tienen un mínimo de \$500 en una cuenta de ahorro.<sup>2</sup>

Curiosamente, la solución para la obesidad y la deuda, a menudo puede enfrentarse de la misma forma. A continuación hay tres sugerencias que pueden ayudarle a superar cualquiera de estas dificultades que usted esté enfrentando, o ambas.

La mayordomía es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

## Actúe Sin Demora

Siempre podemos inventar excusas para no implementar en seguida el plan de adelgazar. Por ejemplo: “Mi horario de trabajo me lo impide” o “el día está demasiado caliente o frío para comenzar un programa de ejercicio”. La verdad es que usted nunca *encontrará* el tiempo, sino que tendrá que asignar al proyecto las horas necesarias y luego ver de dónde las recorta. No importa cuál sea su excusa o cuán ocupado se encuentre, una vez que comience, se volverá más productivo y con más energía.<sup>3</sup>

Para empezar, fije una fecha específica dentro de las próximas dos semanas y anótela en su calendario o en la agenda de su teléfono celular. Mantenga una libreta en su cartera o bolsillo y anote fielmente sus hábitos alimentarios personales. Anote la hora, el lugar, el contenido de cada comida y cómo se siente en ese momento: alegre, enojado, deprimido, etc. Al final de las dos semanas, busque modelos usando las preguntas ¿qué? ¿dónde? y ¿por qué? Desarrolle un programa regular de alimentación que se adapte a su horario. El objetivo final es anotar el peso ideal que le gustaría tener el resto de su vida. Sea realista, puede que no sea el

mismo peso que tenía cuando se casó o se graduó de la universidad, pero debiera ser tal que lo haga verse bien y saludable.

La demora es también la peor enemiga de los que deciden librarse de las deudas. Si usted está en serio, debe decidir ahora mismo lo que tendrá que hacer para librarse de ellas. Primer paso: Fije una fecha para salir de deudas. Segundo paso: comience a investigar cómo y adónde va a

parar el dinero que se escurre de sus manos. Recuerde que no se trata de no tener suficientes dólares o centavos, sino de la forma como maneja sus

entradas y sus gastos. Durante los siguientes 14 días, simplemente lleve la cuenta de sus gastos monetarios. Sepa exactamente en qué gasta su dinero. Después de dos semanas de llevar registros exactos, se sorprenderá de ver con claridad sus hábitos de gastar. Tercer paso: Haga una lista de todas sus deudas sin garantía. No será agradable ver esos saldos de sus tarjetas de crédito en blanco y negro, pero debe hacerlo para saber exactamente lo que debe y proponerse pagar esa suma en cierta fecha que puede definir un plazo de meses o de años. En cualquier caso, sea su peso ideal o su estilo de vida libre de deudas,

la herramienta más poderosa es mantener una actitud positiva. No enfoque sus fracasos ni se preocupe de cómo va a lograr cumplir ese compromiso. Recuerde que con solo decidir hacerlo ya está a medio camino de realizar su sueño.<sup>4</sup>

## Deje de Caer en sus Propias Trampas

Cuando se trata de perder peso, a menudo nos convertimos en nuestros peores enemigos. Todos conversamos cada día con nosotros mismos acerca de todo, incluyendo los alimentos. Cuando estamos frente a la vitrina de golosinas, con frecuencia decimos:

“¡Qué rico se mira eso!”

“Esta es una merienda deliciosa y algo nutritiva”

“Esto es lo que necesito para consolarme después de una mañana tan difícil”.

Muy rara vez decimos: “Este postre es tan rico que no me importa usar una talla más grande por él” o “quiero que el nivel de mis triglicéridos esté dos veces más elevado en mi próximo examen”.

Para ayudarlo a hacer la decisión correcta, tome una tarjeta y escriba en un lado lo que el **diablo de los alimentos** le está diciendo, por ejemplo: “Merezco

esta golosina” o “No puedo resistir esta golosina”. Luego en el otro lado, escriba lo que el **ángel de los alimentos** está contrarrestando, por ejemplo: “Merezco estar delgado” o “no voy a obedecer órdenes de una galleta”.<sup>5</sup>

De la misma forma, cuando se trata de librarse de las deudas, a menudo caemos en nuestras propias trampas. Estamos frente a los redondeles de la ropa y estamos convencidos que

necesitamos esto o aquello.

“¡Qué bien me queda esta prenda de vestir!”

“¡Esto viene bien con los otros trajes que tengo en mi guardarropa!”.

Pocas veces nos detenemos a reflexionar: “Este vestido (o pantalón) me queda muy bien, puedo pagarlo con mi tarjeta de crédito” o “no importa que el saldo a fin de mes se duplique y se agreguen los intereses elevados”.

Tome una tarjeta y escriba en un lado lo que el **diablo de los gastos** le dice cuando está en el predio de automóviles, por ejemplo: “Merezco este nuevo vehículo” Luego al otro lado escriba lo que el **ángel de los ahorros** le está contrarrestando: “Lustra el vehículo que tienes (un carro usado brillante parece nuevo)”.

