

# Guía de bienestar

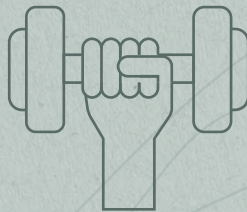
ORIGEN *doce*

Cuerpo . Mente . Corazón

# 5 pilares para una vida *en equilibrio*



Alimentación



Ejercicio



Sueño



Hidratación



Meditación



# Alimentación:

Consumir alimentos un 80% naturales y orgánicos, y un 20% alimentos empaquetados y procesados.

Ejemplo:

- Alimento natural: avena, huevos, frutas.
- Alimentos procesados: Atún en lata, salchichas, jamón.

Asegúrate de consumir los macro y micronutrientes en el día, pues el alimento, además de darte satisfacción, te va a aportar concentración durante el día, energía y mejor estado de ánimo.

## **Mindfulness:**

Come con consciencia, mastica cada bocado lo máximo que puedas y suelta el tenedor mientras lo haces.

No comas distraída, viendo TV, celular, en el carro o en tu escritorio. Comer es un arte, es la energía vital y debemos tratarla como se debe, además de respetar nuestro cuerpo dándole nutrientes para que él mismo trabaje por nosotros.

Cuida las cantidades, debemos comer despacio hasta sentir que estamos un 80% satisfechos y no quedar llenos por completo.

## Macronutrientes

### Proteínas:

Animal y vegetal.

Ej: Salmón / Lentejas.

---

### Carbohidratos:

Simple y complejos.

Ej: Pasta / arroz integral  
o fruta

---

### Grasas:

Saturada, monoinsaturada,  
poliinsaturada, trans.

Ej: Carne/aceite de oliva/  
pescado/alimentos  
procesados.

## Micronutrientes

### Vitaminas:

Los colores del arcoiris.

Ej: A, C

---

### Minerales:

Los colores del arcoiris.

Ej: Hierro, calcio

## Alimentos a evitar:

**Procesados:** Revisa la lista de ingredientes.

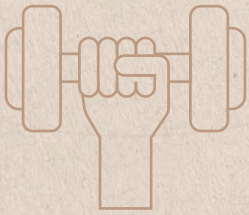
**Enlatados y embutidos:** Exceso de sodio.

**Azúcar:** 8 veces más adictiva que la cocaína.

**Harinas refinadas:** Se convierten en azúcar,  
no contienen fibra.

**Lácteos:** A consideración.

\* No se trata de eliminarlos, pero moderar su frecuencia.  
La flexibilidad es clave en un estilo de vida saludable.

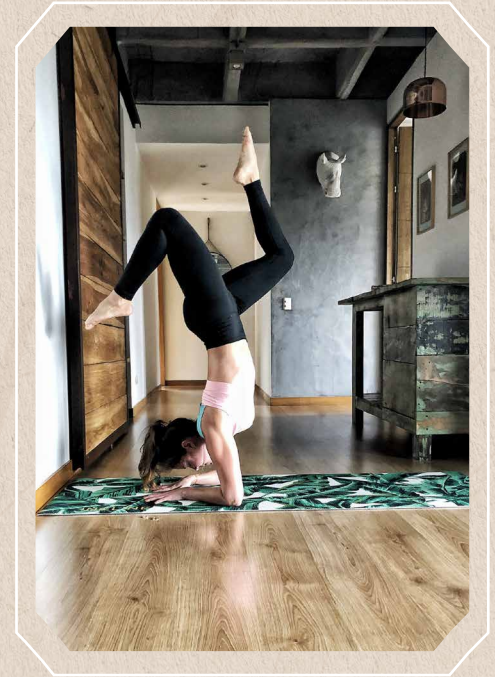


# Ejercicio:

Elige un tipo de **actividad física que logres disfrutar**, sabemos que el ejercicio siempre será un sacrificio, pero será más fácil si es algo que disfrutes hacer como bailar, caminar o montar en bicicleta.

El cardio es importante, pero debes darle un espacio también a los **ejercicios anaeróbicos**, es decir, los que te exijan a trabajar la fuerza, ya sea con tu propio cuerpo o con elementos externos como pesas o bandas elásticas.

Realiza actividad física mínimo **3 veces por semana** y mínimo 45 minutos diarios, además busca ayuda profesional para evitar lesiones y unos mejores resultados.





# Rutina de *higiene del sueño*

- Luz tenue.
- Aromáticas o infusiones de manzanilla.
- Esencias relajantes como lavanda.
- Ducha caliente.
- Lectura ligera.
- Meditación de relajación.

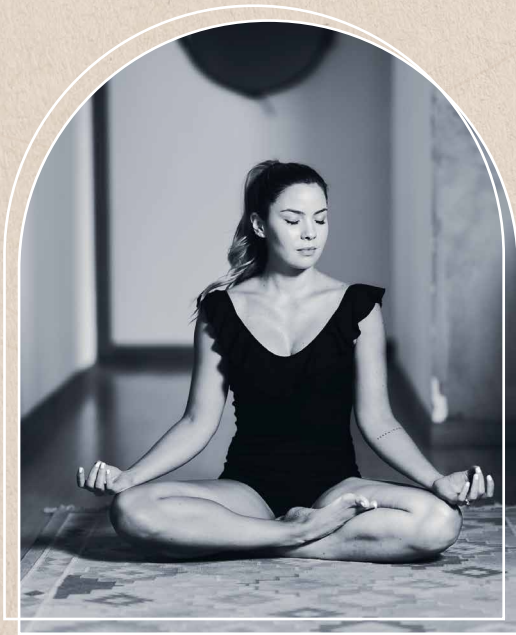


# Hidratación

**¿Cómo saber cuánto hidratarme en el día?**

Tu peso en kg / 7 = cantidad de vasos en el día.

Ej: 54 kg / 7 = 7.7 vasos de agua



# Meditación:

“La plenitud de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos”  
No sólo debemos **ejercitar** el cuerpo, también **la mente**, pues debe ser nuestra aliada a la hora de cumplir objetivos.  
Realiza por lo menos **5 minutos de meditación diarios** y ve aumentando la cantidad a medida que pasa el tiempo.



# 10 tips para *una vida en equilibrio*

1. Tomar suficiente agua.
2. Procura comer 3 veces al día, platos más abundantes en nutrientes.
3. Ejercita cuerpo y mente, por lo menos 30 minutos al día.
4. Duerme bien.
5. Aprende a cocinar saludable.

# 10 tips para *una vida en equilibrio*

6. Revisa lo que comes: Leer ingredientes, tablas nutricionales
7. Respira profundo 10 veces al despertarte y antes de dormir para asegurar que entre el oxígeno a todas las células de tu cuerpo.
8. Agradece por 3 cosas diariamente, es la mejor forma de levantar el ánimo.
9. Medita por lo menos 3 veces a la semana.
10. Realiza una descarga mental escribiendo en un papel tus pendientes y preocupaciones cuando termines tu jornada laboral para poder entrar en un estado de descanso

La frecuencia en tus acciones es lo que  
te dará los resultados en tu día a día.  
Esto no es una carrera con nadie, así que  
comprométete solo contigo misma y ve de  
menos a más para no rendirte en el camino.

---

Mientras tanto yo seguiré haciéndote barra desde la tribuna

**¡cuentas conmigo!**

ORIGEN *doce*  
Cuerpo . Mente . Corazón