

30 Tips Rápidos

para tu Bienestar Diario

Imprimilo, guardalo en el celu o pegalo en la heladera. Un tip por día durante un mes.

Alimentación

1. Agua antes de todo

Al despertar, un vaso de agua tibia con limón activa tu digestión y te hidrata después de 8 horas sin tomar nada.

2. Mastica de verdad

20 veces cada bocado. La digestión empieza en la boca y reduce la hinchazón un 50%. Prueba hoy en el almuerzo.

3. Color en el plato

Cuanto más colores naturales tenga tu plato, más variedad de nutrientes. Apunta a 3 colores diferentes por comida.

4. Lee etiquetas

Si tiene más de 5 ingredientes o alguno que no puedes pronunciar, probablemente no es comida real. Devuélvelo a la góndola.

5. La regla 80/20

Come nutritivo el 80% del tiempo y disfruta sin culpa el otro 20%. Esto es sostenible. Las dietas perfectas no lo son.

6. Proteína en cada comida

Huevo, legumbres, pescado, pollo o frutos secos. La proteína te mantiene saciada y estabiliza tu energía.

7. Cocina el domingo

2 horas de meal prep te salvan la semana. Granos, verduras cortadas, hummus, proteínas listas. Tu yo del lunes te lo agradece.

8. Especias > sal

Curcuma, jengibre, orégano, canela. Antiinflamatorias, llenas de sabor y reemplazan el exceso de sal en tus comidas.

9. Cena liviana y temprano

Tu cuerpo repara de noche, no digiere. Cenar 3 horas antes de dormir mejora tu sueño y tu digestión.

10. Fruta entera, no en jugo

La fruta entera tiene fibra que regula el azúcar. El jugo es básicamente azúcar líquida sin freno. Come la fruta, no la tomes.

Cuerpo y Movimiento

11. Móvete 30 minutos

No importa cómo: caminar, bailar, yoga, bici. El mejor ejercicio es el que disfrutas y repetis.

12. Estira al despertar

5 minutos de stretching activan tu cuerpo y tu mente. Mejor que mirar el celular como primer acto del día.

13. Camina despues de comer

10-15 minutos de caminata suave post-almuerzo reduce azucar en sangre y elimina la hinchazon.

14. Baila 3 canciones

Cuando estes estresada, pone musica y movete. Endorfinas instantaneas. No necesitas coreografia, necesitas soltar.

15. Dormi 7-9 horas

El sueno no es negociable. Dormir mal aumenta cortisol, antojos de azucar, inflamacion y mal humor. Todo.

16. Respira con la panza

Coloca la mano en el abdomen. Si solo se mueve el pecho, estas respirando mal. La respiracion diafragmatica reduce estres al instante.

17. Sol 15 minutos

La vitamina D regula humor, sueno e inmunidad. 15 min de sol en brazos o piernas hacen la diferencia.

18. Pantallas fuera del cuarto

Tu cerebro necesita oscuridad para producir melatonina. Celular fuera del cuarto = sueno profundo real.

Mente y Emociones

19. Nombra lo que sentis

Decir "estoy ansiosa" en vez de "estoy mal" reduce la intensidad emocional. La precision sana.

20. 3 gratitudes antes de dormir

Escribi 3 cosas buenas del dia, por mas chicas que sean. Esto entrena tu cerebro a buscar lo positivo.

21. No sos tus pensamientos

Un pensamiento negativo es solo eso: un pensamiento. No es la verdad. Observalo pasar como una nube.

22. Limite al celular

30 min menos de redes sociales por dia mejora tu autoestima y reduce ansiedad. Medilo, te vas a sorprender.

23. Decir NO es sano

Cada no a lo que no quieres es un si a vos misma. Los limites protegen tu energia. No necesitas dar explicaciones.

24. Pausa de 3 respiraciones

Antes de reaccionar a algo que te molesta: inhala, exhala, inhala, exhala, inhala, exhala. Despues decidi.

25. Habla como a tu amiga

Lo que te decis a vos misma, se lo dirias a tu mejor amiga? Si la respuesta es no, cambia el mensaje.

26. Pedi ayuda

No tenes que poder con todo sola. Pedir ayuda no es debilidad, es inteligencia emocional.

Habitos Express

27. La regla de los 2 minutos

Si algo toma menos de 2 minutos, hazlo ahora. Preparar la ropa, lavar un plato, escribir el diario. Chiquito pero constante.

28. Apila hábitos

Engancha un hábito nuevo a uno que ya tienes. Después de lavarte los dientes (hábito viejo), respira profundo 3 veces (hábito nuevo).

29. Imperfecto pero constante

Mejor meditar 2 minutos todos los días que 30 minutos una vez al mes. La constancia le gana a la intensidad siempre.

30. Celebra cada paso

Terminaste una comida consciente? Caminaste 10 minutos? Dijiste que no? Celebralo. Tu cerebro necesita recompensa para repetir.

“No necesitas hacer todo. Necesitas empezar por uno.”

Ana · Ana Bienestar Integral