



Guía de Rituales Energéticos Conscientes

AlmaKube te acompaña a reconectar con tu energía de forma natural. Esta guía está pensada para ayudarte a incorporar pequeños momentos de bienestar y enfoque en tu rutina diaria, sin cafeína ni subidones artificiales.



☀️ Ritual de Mañana (7:00–9:00)

Bebida: Agua tibia con limón y sal del Himalaya.

Movimiento: Estiramientos de 5-10 minutos o yoga suave.

Cubito recomendado: AlmaKube Morning (maca, cúrcuma, jengibre, canela).

Intención: “Hoy tengo la energía que necesito, sin depender de nada externo.”



Intención: “Hoy tengo la energía que necesito, sin depender de nada externo.”





Ritual de Tarde (16:00–18:00)

Antes: Almuerzo rico en proteínas y vegetales.

Cubito recomendado: AlmaKube Zen+Vital (magnesio, reishi, limón, adaptógenos).

Consejo: Acompaña con música relajante o una vela para crear tu momento.

Consejos diarios de energía

- Hidrátate a lo largo del día. No esperes a tener sed.
- Descansa 5 minutos cada 90-120 minutos de trabajo.
- Reduce progresivamente el café. Evita tomarlo después de las 13:00.
- Regla 3-3-3 al terminar el día: 3 respiraciones → 3 agradecimientos → 3 razones para cuidarte.

© 2025 AlmaKube · Guía exclusiva para uso personal

[Contáctanos](#)

Síguenos en Instagram: [@almakube](#)