



Alimentación Saludable

HÁBITOS PARA POTENCIALIZAR TU
SALUD



@giselanutricion_



¿Qué es un hábito?

"Una rutina o práctica que se realiza de manera regular y que, con el tiempo, se convierte en automática."

(James Clear, Hábitos Atómicos, 2018)

Los hábitos que formamos todos los días, aunque parezcan pequeños, tienen un impacto enorme en nuestra salud y bienestar a largo plazo.

No se trata de cambios radicales, sino de construir pequeños hábitos efectivos y sostenibles.



HAZLO OBVIO

Definí con claridad el hábito que querés incorporar. Usá recordatorios visuales para que la acción esté presente. Ej: dejar frutas a la vista si querés consumirlas durante el día

HAZLO ATRACTIVO

Asociá el hábito con algo que disfrutes. Ej: si te cuesta salir a caminar, escucha un podcast o música mientras lo hacés.

HAZLO FÁCIL

Dejá todo preparado para que el hábito no requiera tanto esfuerzo al principio. Ej: si te cuesta tomar agua, usá una botella que te guste y llevala a todos lados.

HAZLO SATISFACTORIO

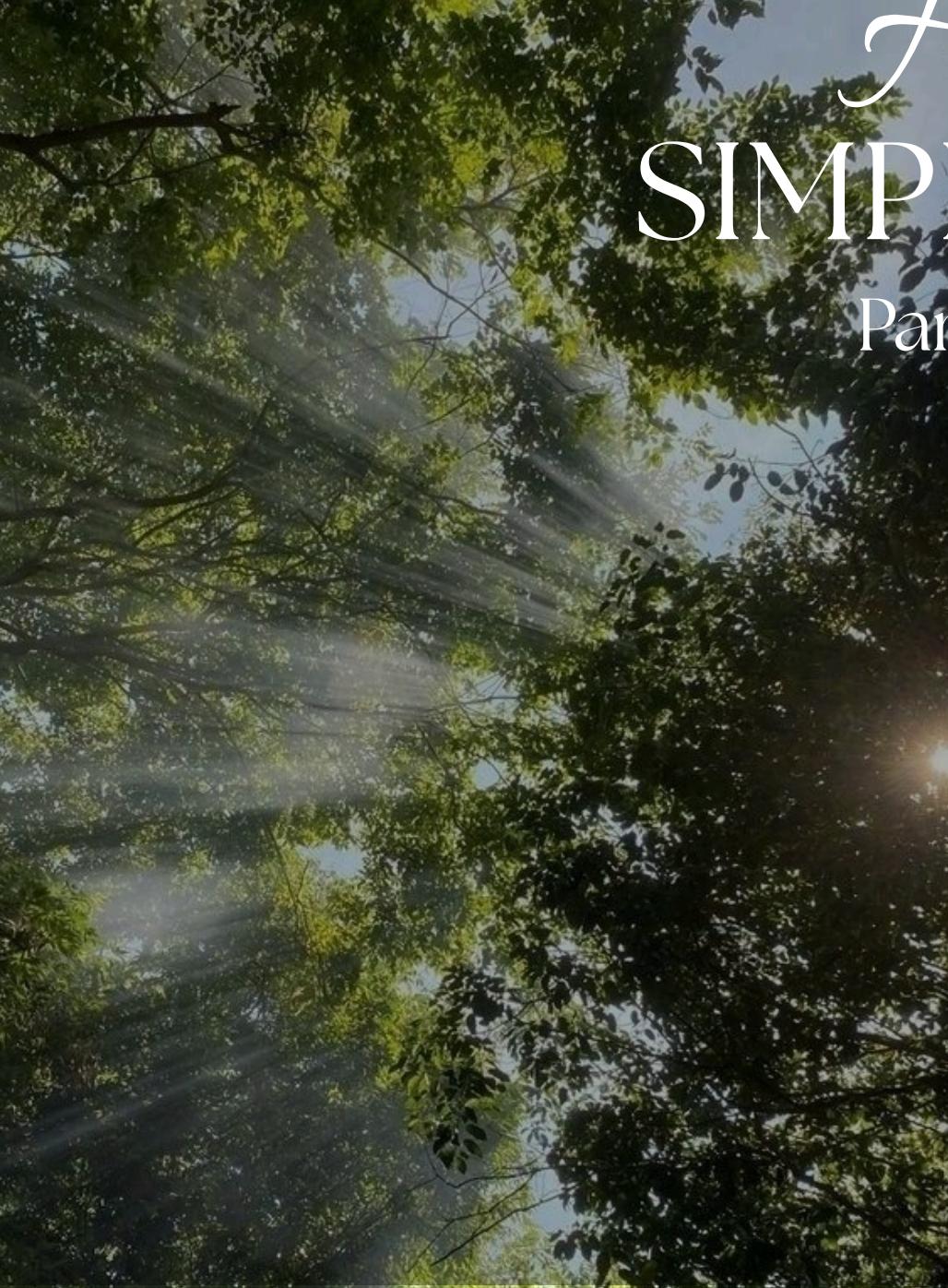
Reconocé los beneficios inmediatos. Ej: más energía, mejor digestión, mejor ánimo, etc.



10

Hábitos SIMPLES

Para potencializar tu salud





Hábito 1

“Tomar más agua”

Tomar suficiente agua es clave para que tu cuerpo funcione bien. Ayuda a regular la temperatura, transportar nutrientes y eliminar desechos, dándote más energía y mejor concentración.”

Toma un vaso de agua al despertar, antes de cada comida o mientras calentas el agua para el mate
Elegí una botella que te guste y llevala siempre con vos



Hábito

“Incluí frutas y verduras”

Son muy importantes en nuestro día a día, ya que aportan vitaminas, minerales y fibra que nos ayuda a la digestión y a fortalecer el sistema inmunológico. Incorpora al menos 2 frutas y $\frac{1}{2}$ plato de verduras en cada comida.