

DESAFÍOS AVANZADOS

Actividad física

1 Maximiza tu tiempo de ejercicio

- Incrementa gradualmente la duración e intensidad de tus sesiones de ejercicio.
- Integra actividad física en tu día, como caminar mientras hablas por teléfono.
- Incorpora ejercicios de fortalecimiento muscular en tus actividades cotidianas, como hacer sentadillas mientras esperas el microondas.



2 Experimenta con diferentes tipos de ejercicios

- Prueba nuevas clases de ejercicio en grupo como clases de spinning o entrenamiento funcional.
- Haz ejercicio al aire libre, como caminar por senderos naturales, practicar yoga en el parque...
- Utiliza recursos en línea, como videos de ejercicios en casa

3 Prioriza el movimiento en tu vida diaria

- Establece objetivos realistas y alcanzables para tu actividad física diaria
- Encuentra formas de hacer que el ejercicio sea divertido y social, involucrando a amigos, familiares o compañeros de trabajo en actividades físicas compartidas.

1 Planifica tus comidas

- Dedicar un momento cada semana a ello
- Ve al super siempre con una lista de compras

2 Mejora la calidad de tus alimentos

- Opta por productos frescos y de temporada siempre que sea posible.
- Prueba métodos de cocción que preserven nutrientes, como el vapor o el horneado.

3 Mantén una alimentación equilibrada

- Equilibra tus comidas con proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.
- Elabora menús con proporciones de plato saludable 50% vegetales, 25% cereales integrales o tubérculos, 25% alimentos proteicos saludables

Hábitos saludables



Bienestar emocional

1 Organiza tus tareas y actividades

- Asegura que incluyes tiempo para el ocio,
- Crea rutinas que te ayuden a evitar imprevistos y aumentar estrés

3 Para despejar la mente antes de dormir

- Ayuda tener una libreta al lado de la cama para apuntar lo que tienes en la cabeza, y así te deja tranquilo para poder dormir o leer un libro

2 Asegura niveles adecuados de vitaminas B y magnesio, así como otros macro nutrientes que puedan influir en el estado de ánimo