

Tu rutina de bienestar

Crear mejores hábitos es esencial para comenzar tu camino hacia una vida más fuerte y saludable. Aquí te presentamos algunos cambios que puedes incorporar a tu rutina para acercarte a tus objetivos:

1 Identifica hábitos y haz cambios.



Mentalidad

Antes de comer, pregúntate si realmente tienes hambre y nota qué se te antoja. Procura dar prioridad a las proteínas para aumentar la sensación de saciedad y mejorar tus hábitos alimenticios.



Movimiento

Mantente en constante actividad. **Realiza, al menos, 30 minutos de ejercicio al día, al menos 3 veces por semana.**

2 Toma MindBody con regularidad.



Consulta las instrucciones de uso en las etiquetas de los suplementos.

Cuando empieces a tomar un suplemento líquido que contenga fibra y ciertos almidones (por ejemplo, fibra de tapioca o almidón resistente), tu cuerpo podría tardar un poco en adaptarse. Si experimentas cambios digestivos con la porción completa, te sugerimos reducirla a media porción durante una semana. Después de una semana, regresa a la porción completa. Repite este procedimiento siempre que sientas hinchazón o molestias.

3 Controla tu progreso regularmente



Cada logro en este proceso cuenta. A medida que incorpores nuevos hábitos, lleva un registro de los cambios que notes. Así tendrás mayor claridad sobre tu evolución.

Aceleradores de activación : Hábitos para una vida sana

Tu rutina de bienestar es un gran punto de partida para vivir más fuerte y saludable. Sin embargo, hay otras acciones que puedes adoptar para potenciar aún más tu salud. Es aquí donde entran los Aceleradores de Activación. Cuantos más hábitos saludables incorpores, más cerca estarás de alcanzar y mantener tus objetivos.

En una escala del 1 al 10, define tu nivel de compromiso con tus objetivos.

Después, elige la misma cantidad de Aceleradores de Activación para agregar a tu vida diaria. ¡Recuerda que cada pequeño paso te acerca a un cambio sostenible para toda la vida!



Aceleradores de activación

Prioriza la proteína

Consume 1,7 gramos de proteína por cada kilogramo de tu peso corporal al día. (ejemplo: 80 kg = 136 g de proteína)

Evita el alcohol

Elimina el consumo de alcohol para mejorar tu metabolismo, la salud intestinal y la calidad del sueño.

Elimina el azúcar refinada y alimentos procesados

Reduce el consumo de azúcar y de alimentos ultra procesados para controlar los antojos, equilibrar el azúcar en la sangre y estabilizar tus niveles de energía.

Haz ejercicio diariamente

Realiza al menos 30 minutos de actividad física, 5 días a la semana, para aumentar tu energía y quemar grasa.

Ejercicios de resistencia

Practica ejercicios de Resistencia al menos dos veces a la semana para desarrollar músculo magro y acelerar tu metabolismo.

Mantente hidratado

Bebe al menos 35 ml de agua por cada kg de tu peso corporal al día. (ejemplo: 80 kg = 2.8 litros de agua)

Duerme bien

Asegúrate de dormir al menos 7 horas por noche para regular las hormonas del hambre y favorecer la recuperación.

Registra tus hábitos

Utiliza una aplicación o lleva un diario para tomar conciencia de lo que comes y de tu actividad física.

Comparte tus objetivos

Habla sobre tus metas con un compañero, un entrenador o con la comunidad para mantener la motivación y la constancia

Planifica bien tus comidas

Consume porciones pequeñas y equilibradas cada 3-4 horas o si practicas ayuno intermitente, realiza 2 comidas principales con un snack rico en proteínas entre ellas.

Aumenta la Activación. Conéctate con un cambio positivo. Transforma tu salud.