

better
naked.

NUTRICIÓN

pequeños
cambios de
hábitos



CAMBIO DE HABITOS

1

BEBE MAS AGUA

Tu cuerpo es 60% agua. El agua elimina las toxinas, lubrica las articulaciones, mantiene nuestra piel sana y nos ayuda a perder peso.

Sustituye tu refresco o zumo por vasos de agua (de sabores o té) y mira lo diferente que te sientes. Hay momentos en los que puedes sentir hambre, pero tu cuerpo sólo tiene sed. ¡Rellénalo con agua fresca!



CAMBIO DE HABITOS



EXPONTE A LUZ SOLAR DIRECTA

La luz del sol sobre nuestra piel promueve la vitamina D3 que es esencial para la producción de hormonas y la salud de los huesos. Tómate unos minutos al día y exponga su cara y sus brazos al sol. El sol es también un gran potenciador del humor y combate la depresión. La luz del sol ayuda a la producción de melatonina para una buena noche de sueño.



3

DEJA DE COMER AZUCAR

¡En serio! Este es probablemente el hábito más útil de todos. Los estudios han demostrado que el azúcar es tan adictivo como la cocaína para el cerebro y el azúcar está en TODO. Dejar el azúcar es algo de lo que no te arrepentirás y verás cómo caen los kilos. El azúcar hace que tu cuerpo produzca grasa. Los hábitos saludables para la vida incluyen no usar azúcar



CAMBIO DE HABITOS



VE MAS DESPACIO

Vivimos la vida apresurada, actuando ocupados aunque no lo estemos porque nos hace sentir que estamos logrando algo. Si estás realmente muy ocupado, puede ser el momento de priorizar tu vida y eliminar algunas cosas que no te sirven, pero que agotan tu energía. Disfrutar del "ahora" es una forma mucho más saludable de vivir. Además, ¡el único momento que es real es este ahora mismo! El ayer se ha ido y el mañana aún no ha llegado. Desacelera tu rollo y disfruta del ahora mismo. Los hábitos saludables para la vida incluyen disfrutar de tu vida.



5

DUERME MAS

El sueño es vital para la salud, ya que el cuerpo se repara a sí mismo durante la noche. Las personas que duermen menos son rápidas en aumentar de peso y tienen problemas de humor.

Acostarse antes de la medianoche es lo mejor para el cuerpo. Intenta acostarte una hora antes de lo que estás acostumbrado actualmente. Dormir es importante para tu sistema inmunológico y tu memoria.



CAMBIO DE HABITOS



COCINA CON HIERBAS

Cocinar con varias hierbas es una gran manera de añadir sabor a los alimentos saludables. La gente piensa que los alimentos procesados saben mejor debido a todo el relleno y los conservantes añadidos. La verdad es que se puede hacer una comida con un sabor increíble en la cocina con la ayuda de unas pocas hierbas. Tener plantas de cilantro y albahaca en nuestra cocina es muy cómodo para utilizarlas cuando las necesitemos.

Prueba a cortar algunas hierbas en su próxima comida y notarás la diferencia. Le dará nueva vida a sus actuales opciones de comida. El cilantro, la albahaca, la menta, el perejil y el eneldo son ideales para los principiantes. Puedes cultivarlos en el alféizar de tu ventana



7

MUEVETE

Encontrar algo que te guste, ya sea caminar, o una clase de baile, o simplemente montar en bicicleta por el vecindario, ¡cuenta!

La clave es hacer que tu cuerpo se mueva y que tu sangre bombee.

El ejercicio es la clave para una buena salud cardíaca y para aliviar el estrés. Encuentra una manera de mover tu cuerpo y hazlo



CAMBIO DE HABITOS



PRUEBA UN ALIMENTO NUEVO

A veces nos encontramos atascados en los mismos viejos patrones de alimentación y esto puede ser aburrido. Prueba a comprar un alimento que desconozcas en el supermercado y búscala en Google para ver qué contenido nutricional tiene e ideas para cocinarla.

¡Quién sabe, puede que encuentres tu nueva comida favorita! No tengas miedo a probar cosas nuevas. Aunque no sepas cómo cocinarlo o incluso cortarlo, no dejes que eso te detenga. ¡Sé espontáneo y coge una nueva fruta cuando estés en la tienda esta semana!





RIETE MAS

La risa es muy importante para tu salud. Reduce los químicos del estrés en tu cuerpo y aumenta las "hormonas de la sensación". También aumenta tu sistema inmunológico. Tienes que dejar ir las emociones negativas para reír. La risa es libertad. Si necesitas ayuda para empezar a ver una película o un vídeo divertido. Los hábitos saludables para la vida incluyen la risa.



10

NO DEJES QUE TUS CREENCIAS TE LIMITEN

A veces en la vida, necesitamos dar un paso atrás y analizar lo que creemos y reevaluar nuestras creencias fundamentales. Las viejas creencias pueden poner una tapa a una idea o limitar nuestra creatividad.

Es hora de evaluar lo que crees y ver si estás poniendo límites a tu futuro.

¡Comenzar cualquiera de estos hábitos saludables para toda la vida te dará un gran paso adelante en tu salud! Cambiar tu vida comienza con un cambio de mentalidad.

Crear hábitos saludables para la vida te traerá un futuro feliz.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*