



Te acompaño en el **camino** del bienestar a crear la vida que **deseas**

## HÁBITOS SALUDABLES Y TRUCOS PARA IMPLANTARLOS EN TU DÍA A DÍA

Te doy la **enhorabuena por elegirte**, que como bien te digo en el video, es el primer paso para poder cambiar. Vamos a empezar paso a paso, pero con paso afianzado, para que sientas los beneficios de estos hábitos saludables.

Mucha gente piensa que es difícil implantar nuevos hábitos en nuestra vida, pero cuando empiezas a sentir sus **beneficios** y lo bien que te empiezan a sentar en tu día a día, ya no quieres dejarlo y se convierten en uno de tus aliados diarios y terminarás disfrutando de ellos.

Vamos a empezar con mi **“Rutina gloriosa”** con **3 hábitos corporales que son indispensables** para comenzar a abrir las puertas hacia el bienestar. Te animo a llevarlos a la práctica y te darás cuenta de lo bien que te empiezas a sentir.

**Empieza a cambiar tus hábitos y cambiará tu vida.**

## TRUCOS PARA IMPLANTAR NUEVOS HÁBITOS

- A.** Ten la certeza de que es beneficioso para ti y **te van a hacer sentir mucho mejor.**
- B.** Ayúdate de alarmas de **recordatorio** para llevar a cabo algunos de tus hábitos
- C.** Lleva la práctica de los hábitos a tu ritmo, lo más importante es la **constancia**, mejor calidad que cantidad y si algún día no haces esa actividad reconoce de forma rotunda que no pasa nada, al día siguiente o cuando te hayas propuesto lo llevarás a cabo. Lo más recomendable es llevar el hábito de forma regular hasta su implementación definitiva.





Te acompaño en el **camino** del bienestar a crear la vida que **deseas**

## HÁBITOS SALUDABLES:

Ahora sí, vamos a empezar con mi **“Rutina gloriosa”** para que empieces la mañana de una forma maravillosa

**1.- Limpiar la lengua a primera hora** de la mañana al despertar. Este hábito es súper necesario para empezar a eliminar sustancias no beneficiosas del cuerpo y sentirte más ligera.

Cuando dormimos, nuestro sistema digestivo elimina las toxinas de nuestro cuerpo depositándolas sobre la superficie de nuestra lengua.

La lengua es la primera línea de defensa de nuestro sistema inmunológico. Limpiar la lengua evita que las toxinas se reabsorban en el cuerpo y refuerza las funciones inmunológicas en general. Tu sistema inmune será más potente, para luchar contra posibles infecciones y enfermedades. Comienza tu camino hacia el bienestar.

**2.- Beber agua en ayunas** tiene muchos beneficios, entre ellos, aumenta la elasticidad en la piel y mejora funcionamiento de músculos y articulaciones. También ayuda a mejorar buen funcionamiento del sistema linfático y el tránsito intestinal. Comenzarás a sentirte más liviana.

Bebe un vaso de agua templada en ayunas y luego deja pasar 10 minutos antes de desayunar.

**3.- Caminar o hacer ejercicio.** Este hábito te va a ayuda a bajar los niveles de estrés y ansiedad y te vas a empezar a sentir más calmada. Camina o haz ejercicio un mínimo de 15 minutos al día. Te recuerdo de nuevo, que si en tu día a día hay mucho estrés este hábito se considera imprescindible. Estás dando los primero pasos hacia tu bienestar y plenitud.



Te acompaño en el **camino** del bienestar a crear la vida que **deseas**

Esta es la forma con la que empiezo yo cada una de mis mañanas.

Puedes **limpiar la lengua** a primera hora y seguidamente **beber agua**. Espera esos 10 minutos haciendo lo que tú consideres (ducha, recoger cosas de casa, hacer la cama, etc.) y después de desayunar, si tu día a día te lo permite, sal a **caminar o hacer ejercicio**. Si en ese momento no pudieras hacer ejercicio o salir a caminar tómate un espacio diario para hacerlo y pronto verás los estupendos resultados de esta **“Rutina gloriosa”**.

Te deseo un maravilloso día.



**Experta en Bienestar físico, mental, emocional y espiritual.**

**Experta en gestión del estrés y ansiedad.**

Si estás pasando ahora por un momento de estrés y ansiedad y realmente quieres integrar la plenitud en tu día a día reserva una cita conmigo en este link: <https://bit.ly/ContactaConYolanda>

