

5 Pasos para una Salud Perfecta

Por Ariela Kraus

Todos queremos tener una vida larga y de buena calidad. La medicina convencional es muy buena en ciertos aspectos, pero en muchos casos se enfoca en curar enfermedades o síntomas ya existentes (también esta bien) sin mirar lo que los causó. Por el contrario, la medicina funcional y lo que queremos lograr acá, es prevenir esas enfermedades o síntomas desde raíz, con tan solo introducir ciertos hábitos en nuestra vida diaria para poder **rendir al máximo y sentirte muy bien**, tanto a nivel físico, como mental y emocional. Toma el control de tu salud ahora, en estas 5 áreas, para tener esa **vitalidad** que no imaginabas tener.

- Basa tu alimentación en **alimentos naturales** como carne, órganos internos, pescado, frutas, verduras, nueces, semillas, huevo, tubérculos, hierbas y especias, **fermentados** (kéfir, sauerkraut..) **grasa saludable** (aceitunas, coco, aguacate). Puedes revisar la pagina [EWG](#), para ver cuales opciones son mejor consumirlas orgánica.
- Minimiza tu consumo de harinas refinadas, azúcar, aceites industriales (de girasol, soya, maíz ..) y comida muy procesada.
- Si consumes nueces, remójalas antes y las puedes tostar. Leguminosas, remojar y/o germinar, esto es para absorber mejor los nutrientes.



- **Sentarse menos, pararse más** . 50-50 del día. Pararse cada 40 minutos x2 min. Estirarse un poco.
- **Incrementar tu actividad física.** **Caminar**, pasear a tu perro, cocinar, usar las escaleras, hablar por teléfono caminando...
- incorporar **actividad física más intensa "ejercicio"** en la semana. Combinar ejercicio **aeróbico** (caminar, correr, nadar, bici, bailar..) con **fuerza** (pesas, ligas, sentadillas, lagartijas, abdomen).

- Hazlo una prioridad, de **7 a 9 horas por noche**.
- **Reduce** tu exposición a **luz artificial** directa **en las noches** (pantallas) de preferencia 1 hora antes de irte a dormir, y usa (si ves pantallas) lentes bloqueadores de luz azul.
- En las mañanas **exponerte a la luz del sol** o del día por lo menos 10 minutos.
- Habitación **fresca y oscura** al dormir.
- No te vayas a dormir con hambre, ni muy lleno.
- Toma en la noche **magnesio** (quelado. Glicinato o malato). Desde 150-500mg.



- Practica técnicas para reducir el estrés como **mindfulness, respiraciones, yoga, meditación** o lo que a ti te sirva.
- **Reduce** la cantidad del estrés que si puedes evitar. Aprender a **decir no**, reducir tareas en tu agenda, **evitar gente que te estresa**, escoger a qué te expones de información y cantidad (noticias, redes sociales).
- **Reducir los efectos** del estrés que **NO** puedes evitar. **Replantea** la situación, cambia el enfoque, **gratitud, aceptación**.

- Como te relacionas **contigo mismo y con los demás**. Pon atención a tus **pensamientos, creencias y emociones**, estos tienen el potencial de ser **medicina poderosa**.
- Busca mas placer en tu vida, con **música** (escuchándola o haciéndola), con **contacto** (Masaje, tomarle la mano a alguien, caricias), con **mascota, humor, rierte, amigos, un hobby**.
- Tiempo en la **naturaleza**, afuera, **meditar, actitud positiva**, tener un **propósito**.
- Haz una **lista de actividades** que te dan placer y disfrutas.
- Realiza cada dia al menos una actividad de tu lista.



Si introduces estos consejos en tu vida, poco a poco, como te vaya pareciendo más fácil, te vas a sentir bien y vas a estar en camino al bienestar que buscas para poder disfrutar la vida.

Espero tengas esta información a la mano y sirva para tu transformación y crecimiento.

Compártela con las personas que creas les puede ayudar (todas).

Si quieres más información relacionada con estos temas, revisa tu correo y/o si tienes alguna pregunta o consulta personal contáctame por mail o agenda una sesión de 25 minutos gratis acá.

Vida Sana!

Ariela