

# RUTA DE HÁBITOS SALUDABLES EN 30 DÍAS

Día	Hábito del Día	Nota Motivacional	
1	<b>Bebe 2 litros de agua al día.</b>	"La hidratación es la clave de tu bienestar."	
2	<b>Añade una porción extra de frutas o verduras.</b>	"La hidratación es la clave de tu bienestar."	
3	<b>Camina 15 minutos después de comer.</b>	"Moverse es vivir. Empieza poco a poco."	
4	<b>Practica 5 minutos de respiración profunda.</b>	"Respira para relajarte y equilibrarte."	
5	<b>Sustituye un alimento procesado por uno natural.</b>	"Elige lo que nutre tu cuerpo y mente."	
6	<b>Toma tu suplemento diario (recomendado).</b>	"Dale a tu cuerpo los nutrientes que necesita."	
7	<b>Establece un horario fijo para dormir.</b>	"El descanso es tan importante como el ejercicio."	
8	<b>Realiza una rutina de estiramientos por 10 minutos.</b>	"Flexibilidad es sinónimo de bienestar."	
9	<b>Escribe tres cosas por las que estás agradecido.</b>	"La gratitud transforma tu perspectiva."	
10	<b>Reduce el consumo de azúcar en una comida.</b>	"El equilibrio empieza en los pequeños cambios."	

Día	Hábito del Día	Nota Motivacional	✓
11	<b>Desconéctate de la tecnología 1 hora antes de dormir.</b>	"Regálate un sueño reparador."	
12	<b>Añade una infusión natural antes de dormir.</b>	"Relájate y nutre tu cuerpo con lo natural."	
13	<b>Dedica 20 minutos a una actividad que disfrutes.</b>	"El bienestar también incluye disfrutar."	
14	<b>Integra una pequeña rutina de fuerza o yoga.</b>	"La fuerza empieza desde adentro."	
15	<b>Medita por 5 minutos al despertar.</b>	"Empieza el día con calma y claridad."	
16	<b>Incrementa tu ingesta de fibra con semillas o cereales.</b>	"La digestión es clave para tu salud general."	
17	<b>Consume un batido saludable o smoothie.</b>	"Combina nutrientes en un solo vaso."	
18	<b>Reemplaza una bebida azucarada por agua natural.</b>	"Cada sorbo cuenta para tu bienestar."	
19	<b>Da un paseo al aire libre por 20 minutos.</b>	"La naturaleza revitaliza tu mente y cuerpo."	
20	<b>Dedica un día sin consumir alimentos procesados.</b>	"Conéctate con lo natural y siéntete mejor."	

Dia	Hábito del Día	Nota Motivacional	✓
21	<b>Aumenta tu ingesta de proteínas saludables.</b>	"Nutre tus músculos y tu energía."	
22	<b>Aprende una nueva receta saludable.</b>	"Cocinar puede ser un placer y un aprendizaje."	
23	<b>Realiza una sesión corta de biomagnetismo.</b>	"Equilibra tu energía para mejorar tu salud." yo te puedo ayudar en esto.	
24	<b>Practica el hábito de masticar lentamente.</b>	"Disfruta cada bocado, tu cuerpo lo agradecerá."	
25	<b>Haz 10 minutos de ejercicio cardiovascular.</b>	"Activa tu corazón y mejora tu resistencia."	
26	<b>Planifica tus comidas para la semana.</b>	"La organización es la base del éxito."	
27	<b>Integra un superalimento en tu dieta.</b>	"Potencia tu energía de manera natural."	
28	<b>Elimina un hábito poco saludable (por un día).</b>	"Cada paso hacia el bienestar cuenta."	
29	<b>Evalúa tu progreso y celebra tus logros.</b>	"Reconoce cuánto has avanzado."	
30	<b>Comprométete a mantener tus nuevos hábitos.</b>	"Tu salud es el mejor regalo para ti mismo."	

**OBJETIVO: IMPLEMENTAR UN HÁBITO SALUDABLE CADA DÍA PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL. LOS HÁBITOS ESTÁN ORGANIZADOS DE MANERA QUE SEAN ACUMULATIVOS, ES DECIR, CADA DÍA SE SUMA AL ANTERIOR.**