

# Guía de hábitos que sostienen tu bienestar

Organización, energía y nutrición funcional para tu vida real



Ya no se trata solo de comer bien, sino de sostenerlo con suavidad y estructura.



OBJETIVO DEL MES:  
Consolidar hábitos, organizar tu alimentación y cuidar tu energía física y mental.

# 1. Construye hábitos que duran

“1% mejor al día” → Hábitos mínimos sostenibles

## MICRO HÁBITOS SEMANALES

(agrega una palomita a los cumplidos)

Tomar agua al despertar

Comer sentado y sin celular

Respirar profundo antes de comer

Incluir diferentes colores en tu plato con diferentes verduras

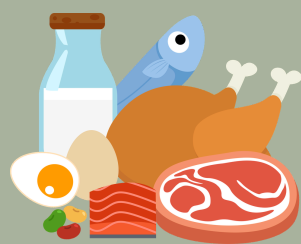
Incluir verduras en el desayuno

Incluir verduras en la cena



## 2. Organización que te nutre y te da paz

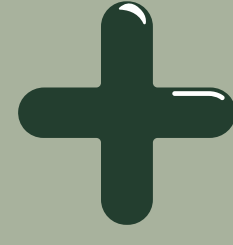
### TIPS DE MEAL PREP



Prepara 1  
proteína



2  
cereales



3  
vegetales

### PUEDES HACER MEAL PREP PARA 3 DÍAS DE:

- Arroz
- Fajitas de pollo
- Pollo demehuzado
- Frijoles
- Quinoa
- Calabacitas cocidas
- Fruta picada
- Pepino en lajitas
- Gaspacho de verduras
- Ten yogurts individuales a la mano para un snack práctico
- Nueces mixtas sin sal porcionada
- Pico de gallo
- Pimientos cocidos

# Ideas de combinaciones funcionales

ALIMENTO	SUMA	EFEECTO
Catequinas (matcha /té verde)	Ácido cítrico (limón) y polifenoles (granada)	El ácido cítrico potencia las catequinas mejorando su efecto antioxidante. La granada puede producir posbióticos junto con el matcha se potencia su función antioxidante
Sulforafano (brócoli)	Mirosina (mostaza o rábano)	AL combinar estos alimentos reactiva el sulforafano
Polifenoles (cacao)	Oleocantal (aceite de oliva extra virgen)	Combinación cardioprotectora y antioxidante. Mejora la biodisponibilidad del cacao
Aminoácidos esenciales (proteína vegetal)	Ácidos grasos + lignanos (hemp seeds, linaza)	Las semillas complementan la proteína con omega 3, fibra y aminoácidos que favorecen la síntesis muscular y el equilibrio hormonal
Carotenoides (alimentos naranjas o rojos)	Grasas saludables	Los carotenoides son liposolubles por lo que necesitan de grasa para absorberlos y cocinar el jitomate para potenciar su licopeno.
Vitamina D (hongos)	Luz solar	Exponer los hongos al sol activa la conversión de ergosterol en vitamina D2. Y su cocción mantiene la biodisponibilidad.

# 3. Energía real, no solo café

HÁBITOS QUE DRENAN	<b>VS</b>	HÁBITOS QUE RECARGAN ENERGÍA
Comer rápido o con el celular		Comer con calma y sin distracciones
Saltarse comidas		Comer con estructura y sintonía con tu cuerpo
Dormir mal o usar pantallas antes de dormir		Crea una rutina nocturna
Buscar perfección en la alimentación		Ser constante con lo funcional, no lo perfecto
No mover el cuerpo en todo el día		Moverte aunque sea 10 min (estirar, caminar, bailar)
No toma agua		Hidrátate con agua natural, tés o caldos
Comer ultra procesados en exceso		Comer comida real con variedad de colores
Ignorar señales del cuerpo (hambre, sueño, estrés)		Escuchar a tu cuerpo y actuar

Tu energía no depende solo de lo que comes, sino de cómo vives tu día.  
Lo simple y sostenido también transforma.

# 3. Energía real, no solo café

## FATIGA POR DESREGULACIÓN HORMONAL

(señala las que apliquen)

- Te despiertas cansada, incluso durmiendo 7-8 horas
- Sensación de ansiedad sin causa aparente
- Antojos de azúcar o café en la tarde/noche
- Cambios de ánimo sin razón clara
- Dificultad para concentrarte (mente “nublada”)
- Síntomas premenstruales intensos o regulares
- Caída de cabello o uñas quebradizas
- Bajones de energía a media mañana o entre 3-5 p.m.

# 3. Energía real, no solo café

## FATIGA POR DESREGULACIÓN HORMONAL

(señala las que apliquen)

- Inflamación o gases frecuentes después de comer
- Cambios en el apetito (hambre excesiva o falta total)
- Heces irregulares o no satisfactorias
- Pesadez post comida, aunque comas “saludable”
- Dolor de cabeza o neblina mental después de ciertos alimentos
- Intolerancia a alimentos que antes tolerabas
- Irritabilidad o cansancio justo después de comer

Algunos tips como un buen descanso, una suplementación personalizada como el magnesio y un desayuno con suficiente proteína pueden ayudar a mejorar estos síntomas



# Manual

3 hábitos que se quedan	
3 hábitos que desecho	
Cómo se quiere seguir cuidando	

No necesitas disciplina extrema,  
solo estructura