

## 21 mini hábitos para optimizar tu

# Energía vital



*Qué 3 hábitos diarios podrías dejar atrás o adoptar para sentirte con más energía y vitalidad cada día?*

### **1. Optimización del sueño:**

Adopta una rutina de sueño consistente, acostándote y levantándote a la misma hora cada día, incluso los fines de semana, para mejorar tu energía y recuperación.

### **2. Rutina cardiovascular para oxigenar los músculos y alivia la tensión:**

Una rutina cardiovascular efectiva en la cinta o al aire libre puede consistir en 20 minutos de correr a ritmo moderado, alternando 5 minutos de trote suave con 2 minutos de caminata rápida para mejorar la circulación. Este enfoque aumenta el flujo sanguíneo, oxigena los músculos y alivia la tensión en la espalda, favoreciendo la vitalidad y el bienestar.

### **3. Mini trampolín o rebote:**

Incorpora 10-15 minutos de saltos en un mini trampolín para activar la circulación, mejorar el sistema linfático y aumentar tu energía.

### **4. Ducha fría matutina:**

Adoptar el hábito de una ducha fría al empezar el día puede estimular la circulación sanguínea y dar un impulso de energía natural.

### **5. Respiración profunda:**

Integra ejercicios de respiración profunda o técnicas de respiración como la del método Wim Hof para oxigenar el cuerpo y aumentar la vitalidad.

## **6. Entrenamiento cardiovascular regular:**

Realiza al menos 20-30 minutos de ejercicio cardiovascular diario, como correr, nadar o andar en bicicleta, para mejorar tu resistencia y niveles de energía.

## **7. Hidratación constante:**

Lleva siempre contigo una botella de agua y bebe regularmente durante el día para mantenerte hidratado, ya que incluso una leve deshidratación puede afectar tus niveles de energía.

## **8. Zumos energéticos naturales:**

Adopta el hábito de tomar zumos frescos hechos de ingredientes energéticos como espinacas, manzana, zanahoria y jengibre para recargar tu cuerpo con nutrientes.

## **9. Limitar el consumo de cafeína en la tarde:**

Deja atrás el hábito de tomar café después del mediodía para evitar la interrupción del sueño y asegurarte de que te sientes renovado al día siguiente.

## **10. Hacer estiramientos al despertar:**

Comienza el día con una pequeña rutina de estiramientos o yoga suave para activar los músculos y aumentar la circulación.

## **11. Tomar pequeños descansos activos:**

Deja atrás la costumbre de estar sentado durante largos períodos y adopta descansos activos de 5 minutos cada hora para moverte y reactivar tu energía.

## **12. Exposición a la luz solar:**

Asegúrate de exponerte a la luz natural, especialmente en las mañanas, para regular tus ritmos circadianos y aumentar tu nivel de alerta.

## **13. Beber agua nada más despertar:**

Adoptar el hábito de beber un vaso grande de agua al despertar ayuda a rehidratar el cuerpo y mejorar tu vitalidad.

## **14. Suplementos naturales:**

Incorpora suplementos energéticos como magnesio, vitamina B12 o ginseng para apoyar tu energía diaria si es necesario.

## **15. Evitar el azúcar refinado:**

Deja atrás el consumo excesivo de azúcar refinado, ya que provoca picos de energía seguidos de bajones. Sustitúyelo por fuentes naturales de energía como frutas o frutos secos.

**16. Organizar tu día la noche anterior:**

Adopta el hábito de planificar tu día con anticipación, haciendo una lista de tareas antes de dormir. Esto te ayudará a sentirte más enfocado y con más energía para comenzar la jornada.

**17. Técnica Pomodoro:**

Divide tu trabajo en bloques de 25 minutos con 5 minutos de descanso para mantener un alto nivel de concentración y evitar el agotamiento mental.

**18. Tomar aire fresco:**

Salir al exterior varias veces al día para respirar aire fresco y estar en contacto con la naturaleza aumenta tus niveles de oxígeno y mejora tu energía mental.

**19. Dormir en total oscuridad:**

Asegúrate de dormir en una habitación completamente oscura para optimizar la producción de melatonina, mejorar la calidad del sueño y despertar con más energía.

**20. Visualizaciones energéticas:**

Tómate unos minutos para visualizar cómo la energía fluye por tu cuerpo, como una corriente de luz que te revitaliza. Este ejercicio mental puede ayudarte a sentirte más despierto y activo.

**21. Evitar la luz azul antes de dormir:**

Deja atrás el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir para reducir la exposición a la luz azul, que interfiere con la calidad del sueño.