



Fotografía actual de ti y tu salud

Pautas para estar, verte y sentirte mejor





Índice

- Self-Test. Valora tu misma tu situación actual
- Cómo tener energía durante todo el día
- Como fortalecer tu sistema inmunitario
- Energía, concentración y claridad mental
- Organización y planificación

Contesta estas simples preguntas y profundiza todo lo que creas necesario

1 – genial / nunca

2 – bien

3 – regulín / poco / a veces

4 – mal

5 – fatal / mucho

Preguntas	1	2	3	4	5
1. ¿Cómo son tus digestiones?					
2. ¿tienes gases? ¿vientre hinchado?					
3. ¿vas mínimo una vez al baño cada día?					
4. ¿tienes molestias digestivas? (acidez, reflujo...)					
5. ¿tienes dolores de cabeza a menudo?					
6. ¿sientes que tu sueño es reparador?					
7. ¿te levantas con energía para todo el día?					
8. ¿comes sin hambre muy a menudo?					
9. ¿comes mientras trabajas o haces otras tareas?					
10. ¿comes viendo la tele?					
11. ¿tomas muchos/pocos/ningún refresco a la semana?					
12. ¿tomas muchos/pocos/ningún café a la semana?					
13. ¿tomas mucho/poco/cero alcohol a la semana?					
14. ¿fumas mucho/poco/ningún cigarrillo al día?					
15. ¿tomas buena cantidad de fruta y verdura cada día? (mucho 1 / nada 5)					
16. ¿comes mucha/poca/ninguna comida precocinada/envasada a la semana?					
17. ¿vas mucho/poco/nunca a restaurantes de comida rápida?					
18. ¿tienes molestar general? (articulaciones, dolor menstrual...)					
19. ¿Haces ejercicio mucho/bastante/poco/nunca a la semana? (cada día 1 / nunca 5)					



20. ¿te sientes con ansiedad o estrés mucho/un poco/nada en este momento de tu vida?					
21. ¿dirías que en estos momentos de tu vida te sientes más positiva o negativa (reflejo de tus pensamientos)? (positiva 1 / neutral 3 / negativa 5)					
22. ¿cómo valorarías tu salud en estos momentos siendo 1 – estupendo, y 5 fatal?					

A menos numeración mejor estás, te ves y te sientes contigo misma ☺

A más puntuación peor te sientes y te ves.

Bien. Ahora has hecho una fotografía de tu estado actual, de cómo estás y te sientes ahora. En este momento presente. ¿Hay algo que quieras cambiar? ¿Estás satisfecha con lo que has visto?

No voy a poner yo una respuesta para cada rango de puntuaciones. Porque quiero que seas tu la que veas, y decidas si quieres cambiar o estás bien como estás. ¡Que es lo que de verdad cuenta!

No se trata de juzgarte, sino de ver, reflexionar y decidir si ya estás bien así o necesitas cambiar algunas cosas.

Déjame decirte que no es normal tener digestiones largas y pesadas, no es normal tener dolores menstruales, no es normal tener dolor de cabeza u otro dolor habitualmente... O no debería serlo.

Puedes estar y sentirte bien, genial, fenomenal si te miras, te das lo que necesitas, te cuidas y te quieres.



Pautas, consejos, información... para sentirte más feliz

Para tener energía durante todo el día:

- No comas sin hambre pero no te saltes comidas por mala organización
- Planifica y organízate para que el punto anterior no suceda
- Y ten opciones saludables a mano para cuando suceda!
- Aprovecha el momento de la comida para relajarte
- Pon atención plena en el momento presente, no tengas la mente puesta en el futuro ya que eso te hará gastar mucha energía
- Acuérdate de respirar profunda y conscientemente
- Incluye fruta y verdura fresca (y cruda!) en tu día a día. Aportan mucha vitalidad
- Prueba los zumos y batidos verdes. Energía y medicina pura para el cuerpo
- Haz comidas sencillas, no quieras comer de gourmet cada día. A más sencillo más digestivo. A mejor digestión, mejor absorción de nutrientes = energía y salud
- Haz ejercicio regularmente. El ejercicio, el movimiento genera energía

Como fortalecer tu sistema inmunitario

- Reduce o evita los químicos, pesticidas, herbicidas, etc. de tu comida y tus productos de higiene y/o belleza
- Otra vez, fruta y verdura fresca. Y ecológica, mejor
- Los zumos verdes son un gran aporte de vitaminas
- Concretamente las que más te van a ayudar en esto son las vitaminas A, E, C y P (en [este enlace](#) puedes saber más sobre vitaminas y dónde encontrarlas)
- Añadir un plato de verduras y hortalizas crudas en cada comida reduce la leucocitosis (que es cuando tus glóbulos blancos se van al sistema digestivo cuando haces la digestión en lugar de estar alertas y preparados para combatir lo que tu organismo pueda necesitar)
- Descansar las horas que tu necesitas para levantarte bien y con energía
- Irte a dormir con la digestión hecha, y que así tu hígado pueda regenerarse
- Evitar situaciones de estrés prolongado, o aprender a vivir estas situaciones con más calma y serenidad



- Abrir tu mente, ser más receptivo a lo que la vida te depara y tener una visión positiva de lo que te sucede

Energía, concentración y claridad mental

Hay cosas que se repiten porque son importantes y te afectan a muchos niveles. Evidentemente, dormir bien es esencial para tener la mente clara, tener energía y capacidad de concentración.

También lo es vivir relajada y no con estrés y ansiedad.

Pero, ¿sabes que la alimentación también ayuda a que tu mente funcione claramente, tengas mejor memoria y no vivas en un mar de dudas? Comer mal te embota la mente. Entre otras muchas cosas nada beneficiosas para ti.

Aún así, hay ciertos ingredientes que precisamente favorecen esta claridad y energía mental.

- Algarroba. Una buena cucharada de algarroba en polvo (cruda y eco) en una taza de leche vegetal por las mañanas es una excelente manera de nutrir tu mente
- Germinados
- Semillas de sésamo
- Cereales integrales (mira esta [receta](#) sencilla y súper nutritiva)
- Legumbres
- Lecitina de soja, germen de trigo...
- ...



Organización y planificación

Te doy algunas ideas para ayudarte, pero mucho mejor si analizas bien tus rutinas y encuentras esas soluciones que te sirven y encajan con tu día a día

- planifica tu menú semanal al principio para aprender a comprar fresco de semana en semana sin que te falte, y sin que tengas que tirar nada
- aprende y ten a mano snacks saludables (fruta, [semillas activadas](#), algún paté vegetal o bolitas energéticas caseras, ...)
- cuando cocines la cena, deja ya preparada la comida del día siguiente
- cocina, por ejemplo, cereales (integrales!) para dos días, y legumbres para otros dos días más. Con esto y unas verduras y/o ensaladas ya tienes la mitad de tu semana hecha
- acepta que la integración de hábitos nuevos va a requerir un esfuerzo al principio, como cualquier otra cosa que empiezas y es nueva para ti en tu vida
- si quieres ideas de platos ricos y sencillos de hacer no te pierdas mi [instagram](#). Verás que te animo a hacer platos bien sanos y rápidos de preparar ;)

Si tienes hijos, nada de esto sirve, jejeje...

No, es broma. Por supuesto que sirve igual, o con más razón. Porque igual dormir ya no dependerá de ti, y tendrás menos tiempo para relajarte o hacer algo que a ti te gusta.

Lo importante es que no te fuerces, fluyas más, respires más profundamente si cabe, planifiques y organices de manera realista, dejes la mochila de la culpa a un lado y no te rindas! (las madres me entenderán seguro).

Y también que sepas ayudarte de suplementos, infusiones de plantas u otros remedios naturales para paliar y sofocar lo que no puedas arreglar en estos momentos de raíz.

Espero que te haya sido útil y si estás interesado/a en saber más cosas sobre salud, alimentación y buenos hábitos no dudes en darte un paseo por www.espaixen.com y leer los artículos que escribo para que cada uno/a ponga su salud en sus manos.

Xènia