



Semana 2: Construye un cuerpo fuerte y saludable

Un cuerpo fuerte y saludable es uno de tus mayores activos. Ayuda a reducir el estrés, disminuye el riesgo de enfermedades, aumenta la energía e incluso puede añadir años a tu vida. Las decisiones que tomas a diario —qué comes, cómo te mueves y qué tan bien duermes— desempeñan un papel fundamental para mantener tu cuerpo en óptimas condiciones.

Come bien, siéntete bien

Elegir qué comer es importante. Nutrir el cuerpo con los alimentos adecuados aporta energía y favorece un cuerpo sano.

-  **Consume una variedad de alimentos integrales: verduras, frutas, cereales, legumbres, proteínas magras y lácteos.**
-  **Limite los alimentos con bajo contenido de nutrientes, especialmente los alimentos procesados.**
-  **Reduce los azúcares añadidos.**
-  **Sustituye las grasas saturadas por opciones más saludables, como el aceite de oliva.**
-  **Aumente la ingesta de fibra.**
-  **Elige carbohidratos complejos para obtener energía duradera.**
-  **Ten cuidado con los alimentos ricos en sodio.**
-  **Mantente hidratado.**



Duerme profundamente, vive plenamente

Un sueño de calidad es esencial tanto para el cuerpo como para la mente.

-  **Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.**
-  **Evita la cafeína entre 8 y 10 horas antes de acostarte.**
-  **Apaga los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte.**
-  **Evita las siestas diurnas para mejorar el descanso nocturno.**
-  **Mantén tu dormitorio fresco, oscuro y silencioso.**
-  **Evita el alcohol antes de acostarte.**
-  **Haz que tu espacio para dormir sea cómodo con ropa de cama acogedora.**



¡HERRAMIENTA ELÉCTRICA!

¡Muévete! Pasar demasiado tiempo sentado puede afectar tu salud. El movimiento hace maravillas por tu cuerpo. ¡Incluso pequeñas dosis de actividad pueden marcar una gran diferencia!

Formas sencillas de moverse más a lo largo del día

Sube por las escaleras ● Estaciona más lejos ● Camina en una cinta de correr o en el sitio mientras ves la televisión ● Da un paseo durante el almuerzo ● Permanece de pie mientras trabajas en el ordenador ● Prueba una rutina de ejercicios o una clase de gimnasia en línea

Desarrollar fuerza de manera segura

Empieza con pesos ligeros y aumenta gradualmente ● Concéntrate en movimientos fluidos y controlados ● Evita bloquear las articulaciones ● Respira de manera constante; no contengas la respiración durante los ejercicios ● Presta atención a cómo se siente tu cuerpo y haz los ajustes necesarios