

# Restablece tu salud, recupera tu energía

Brought to you by:



Renovar tus rutinas no es solo para tu hogar; es una oportunidad para restablecer tus hábitos y recargar tu energía. La nutrición, la salud intestinal y el sueño trabajan en conjunto para influir en tu energía, estado de ánimo, sistema inmunológico y salud a largo plazo.

## Impulsa tu energía con la nutrición



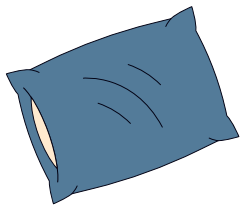
Muchas personas no consumen suficientes nutrientes clave, como la fibra y el potasio, lo que afecta la energía, la concentración y la salud en general. Consumir comidas equilibradas con proteínas magras, alimentos ricos en fibra y cereales integrales ayuda a mantener niveles de energía estables, mientras que mantenerse hidratado favorece la digestión, la concentración y el sueño. Pequeños cambios constantes pueden marcar una diferencia notable en cómo te sientes cada día.

## Apoya tu salud intestinal, mejora tu bienestar



Tu intestino desempeña un papel fundamental en tu energía, tu estado de ánimo y tu salud general. Está estrechamente conectado con tu sistema inmunológico y tu cerebro; por ello, cuando se desequilibra, esto puede manifestarse en forma de fatiga, inflamación o problemas de sueño. Cuida tu intestino con alimentos como el yogur, el kéfir, el kimchi, la avena y otros vegetales ricos en fibra, y come de forma consciente para ayudar a tu cuerpo a digerir y absorber mejor los nutrientes.

## Recarga tu energía con un mejor sueño



Dormir menos de 6 horas por noche se asocia con mayores riesgos para la salud, y la falta de sueño afecta rápidamente la concentración, el estado de ánimo y los antojos. Con el tiempo, la pérdida crónica de sueño puede acelerar el envejecimiento cerebral. Saldar la deuda de sueño manteniendo un horario constante, limitando el uso de pantallas antes de acostarse y evitando la cafeína o las comidas pesadas a altas horas de la noche. Un sueño de calidad no es un lujo: es esencial para proteger su salud y su energía.

## ¡Ponte a prueba!

Prueba un pequeño hábito esta semana: la constancia importa más que la perfección. Añade un alimento rico en fibra a una de tus comidas diarias, incluye una opción beneficiosa para el intestino —como yogur o vegetales fermentados—, acuéstate 15 minutos antes o apaga las pantallas 30 minutos antes de dormir. Los pequeños cambios realizados de forma constante pueden conducir a una mayor energía, un mejor descanso y un bienestar duradero.