



EQUILIBRIO TOTAL

Guía de Hábitos para una Vida Saludable

"La salud no es la ausencia de enfermedad, sino la plenitud del bienestar físico, mental y social."

Presentado por CORPOLAX

www.corpolax.com

[@corpolax](https://www.instagram.com/corpolax)

info@corpolax.com

1. Nutrición Consciente y Funcional

En CORPOLAX, no creemos en dietas restrictivas, sino en alimentar el cuerpo con los nutrientes necesarios para su funcionamiento óptimo.

El Plato Saludable

- **50% Vegetales y Frutas:** Aportan fibra, vitaminas y antioxidantes esenciales.
- **25% Proteína de Calidad:** Vital para la reparación muscular y síntesis hormonal.
- **25% Carbohidratos Complejos:** Energía sostenida (granos integrales, tubérculos).

Tip CORPOLAX: Practica la alimentación intuitiva. Escucha las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo, y prioriza alimentos "reales" sobre los ultraprocesados.

La hidratación es la base: Bebe agua antes de sentir sed. Tu cerebro y tus músculos dependen de ello para procesar la energía.

2. El Sueño: Tu Centro de Reparación

El sueño no es tiempo perdido; es el momento en que tu cerebro se limpia de toxinas y tu cuerpo repara tejidos.

Rituales de Higiene del Sueño

- **Consistencia:** Acuéstate y levántate a la misma hora, incluso los fines de semana.
- **Bloqueo de Luz Azul:** Evita pantallas 60 minutos antes de dormir para no inhibir la melatonina.
- **Temperatura:** Mantén tu habitación fresca (aprox. 19°C).

Impacto en la Salud: La falta crónica de sueño está vinculada con el aumento de peso, la inflamación sistémica y la reducción de la función cognitiva.

3. Postura: Tu Estructura de Vida

La postura afecta tu respiración, tu digestión y tus niveles de energía. En CORPOLAX, te enseñamos a habitar tu cuerpo correctamente.

Checklist Postural

- **Cabeza:** Alineada con los hombros, evita que caiga hacia adelante.
- **Hombros:** Atrás y abajo, liberando la tensión del trapecio.
- **Columna:** Mantén las curvas naturales; no intentes "aplanar" la espalda.

En el Trabajo: Si trabajas sentado, asegúrate de que tus pies toquen el suelo y que la pantalla esté exactamente a la altura de tus ojos.

4. Movilidad: Libertad de Movimiento

La movilidad es lo que te permite realizar actividades cotidianas sin dolor. No es lo mismo que la flexibilidad; la movilidad implica control y fuerza en el rango de movimiento.

Ejercicios Diarios de Movilidad

1. **Círculos de Cadera:** Libera la tensión acumulada por estar sentado.
2. **Rotaciones Torácicas:** Abre el pecho y mejora la capacidad respiratoria.
3. **Movilidad de Tobillo:** Crucial para una marcha saludable y prevención de caídas.

Dedicar 10 minutos al día a la movilidad puede reducir el dolor articular crónico en un 40%.

5. Ejercicio: El Medicamento Gratuito

El cuerpo humano está diseñado para moverse. El ejercicio es fundamental para la salud cardiovascular y metabólica.

Los Dos Pilares del Entrenamiento

- **Fuerza:** Mantener la masa muscular es el mejor predictor de longevidad.
- **Cardio:** Mejora la eficiencia de tu corazón y pulmones.

Recomendación CORPOLAX: Aspira a 150 minutos de actividad moderada a la semana, combinando ejercicios de fuerza al menos 2 días.

6. Manejo del Estrés: El Equilibrio Mental

El estrés crónico mantiene al cuerpo en un estado de "lucha o huida", elevando el cortisol y dañando el sistema inmune.

Técnicas de Regulación

- **Respiración Diafrágica:** 4 segundos para inhalar, 4 para retener, 4 para exhalar.
- **Mindfulness:** Estar presente en la actividad que realizas, reduciendo el ruido mental.
- **Contacto con la Naturaleza:** 20 minutos al aire libre reducen significativamente el estrés.

Mantra CORPOLAX: Aprende a decir "no" a los compromisos que agotan tu energía vital.
Tu salud mental es prioridad.

7. Tu Compromiso con el Bienestar

El camino hacia una vida saludable no es una carrera de velocidad, sino un maratón de consistencia. Cada pequeño hábito cuenta.

Únete a la Familia CORPOLAX

Estamos aquí para guiarte en cada paso de tu transformación física y mental.

www.corpolax.com

Instagram: [@corpolax](https://www.instagram.com/corpolax) | Email: info@corpolax.com

"TRANSFORMA TUS HÁBITOS, TRANSFORMA TU VIDA."

