



¿CÓMO TIENES ESOS PILARES EN TU VIDA?

Como has visto en el vídeo, es extremadamente importante tener esos cinco pilares presentes en nuestra vida, en este ejercicio analizaremos hasta qué punto los tienes integrados a tu día a día.

La correcta oxigenación

¿Crees que respiras adecuadamente? ¿Respiras de manera profunda al menos unas cuantas veces al día?

La correcta hidratación

¿Te hidratas correctamente? ¿Bebes al menos 2 litros de agua al día?

La correcta gestión de las emociones

¿Piensas que generalmente gestionas correctamente tus emociones para que no te desgasten en exceso y te resten energía? ¿Crees que vives en ecosistemas emocionales saludables?

Alimentación

¿Crees que te alimentas correctamente, con las cantidades adecuadas y teniendo en cuenta una dieta sana y equilibrada?

Ejercicio físico moderado

¿Practicas a diario ejercicio físico moderado durante al menos 30 minutos al día? ¿Vives una vida físicamente activa o por el contrario tienes una vida sedentaria?

El reto de los 10 días para la salud y energía vital

¿Te comprometes a iniciar un reto para aplicar durante 10 días esos cinco pilares de la salud y la energía vital a tu vida?

¿Qué día te comprometes a empezar?

EL check list de cumplimiento de los 10 días de tu reto. Durante los próximos 10 días, cada día que consigas practicar los 5 pilares en tu vida mácalo como completado.

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

De que te has dado cuenta al hacer este ejercicio?
