

*¡Feliz
cumpleaños!*

**Cada paso
adelante importa.**

**¡Felicitaciones de
Totum Nutrición!**



UN REINICIO DE SALUD Y BIENESTAR PARA TU
NUEVO AÑO DE VIDA

Guía para restablecer el cumpleaños

WWW.TOTUMNUTRITION.COM



☎ 786-408-7318

☎ FAX 786-408-7508

✉ asisstant@totumnutrition.com

🌐 www.totumnutrition.com

Este es tu día, un recordatorio de que cada año es una nueva oportunidad para cuidar tu cuerpo, mente y espíritu. Piensa en esta guía como una forma sencilla de reiniciarte, reflexionar sobre tu progreso y crear espacio para la versión más saludable de ti.

Creemos que una
alimentación más
sana y respetuosa
es posible.

www.totumnutrition.com

ESTE ES TU DIA

UN NUEVO COMIENZO PARA CELEBRAR TU SALUD, FELICIDAD Y NUEVAS METAS. TODO EL CAMINO.

REFLEXIONA CON GRATITUD

Antes de pensar en qué cambiar, tómate un momento para celebrar lo que ya has hecho.

Pregúntese:

- ¿De qué cosa estoy orgulloso respecto a mi salud durante el año pasado?
- ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo o mis hábitos?
- ¿Qué pequeño cambio hizo una gran diferencia?

Consejo: Escríbalos, reflexionar genera motivación y confianza.

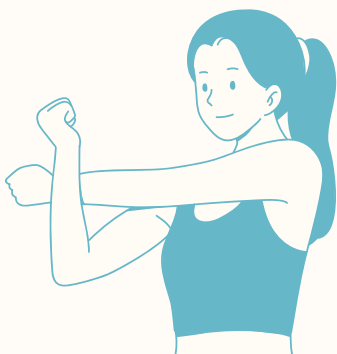


NUTRIR PARA PROSPERAR

Consejos nutricionales para el reinicio del cumpleaños

- Concéntrate en las proteínas en cada comida (ayuda a estabilizar la energía, el estado de ánimo y el apetito).
- Coma verduras de colores diariamente para obtener fibra, antioxidantes y mejorar la salud intestinal.
- Manténgase hidratado, trate de beber la mitad de su peso corporal en onzas de agua diariamente.
- Limite los alimentos ultraprocesados y las bebidas azucaradas, reserve las golosinas para ocasiones en las que le haga sentir consciente.

Desafío de bonificación de cumpleaños: ¡Prueba una nueva receta nutritiva esta semana!



01



02

RENOVAR TUS METAS

Establezcamos intenciones para tu nuevo año de vida, mantengámoslas simples y realistas.

Ejemplos:

Añadiré una verdura a dos comidas al día. Haré ejercicio durante 20 minutos casi todos los días. Beberé más agua y dormiré mejor.

Elija entre 1 y 3 objetivos que le resulten factibles e inspiradores, pero no abrumadores.

03



04

MOVER CON ALEGRÍA

No necesitas un gimnasio ni una rutina estricta, sólo movimiento que te haga sentir bien.

Estirarse por la mañana.
Caminar después de las comidas.
Baila tu canción favorita.

Pruebe ejercicios de fuerza o resistencia 2 o 3 veces por semana para desarrollar masa muscular magra.

Recuerda: la consistencia supera a la perfección.

ESTE ES TU DIA

UN NUEVO COMIENZO PARA CELEBRAR TU SALUD, FELICIDAD Y NUEVAS METAS. TODO EL CAMINO.

DESCANSAR & RESTAURAR

Su cuerpo se repara, equilibra las hormonas y apoya la inmunidad durante el sueño.

Intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche.

Cree una rutina relajante para la hora de acostarse (luces tenues, sin pantallas 30 minutos antes de acostarse).

Considere tomar glicinato de magnesio o infusiones de hierbas (como la manzanilla) para favorecer la relajación.



CELEBRE EL PROGRESO, NO LA PERFECION

05



06

RECONECTAR CONTIGO MISMO

Practica 5 minutos de atención plena u oración cada mañana.

Escribe un diario sobre tus objetivos o cosas por las que estás agradecido. Pasa tiempo en la naturaleza o con seres queridos que te hagan sentir apoyado.

07

Tu cumpleaños marca otro año de sabiduría y resiliencia.

No se trata de hacer dieta ni restricciones, se trata de renovar tu energía, confianza y alegría. Cada día es una oportunidad para sentirte un poco más fuerte y centrado que el anterior.



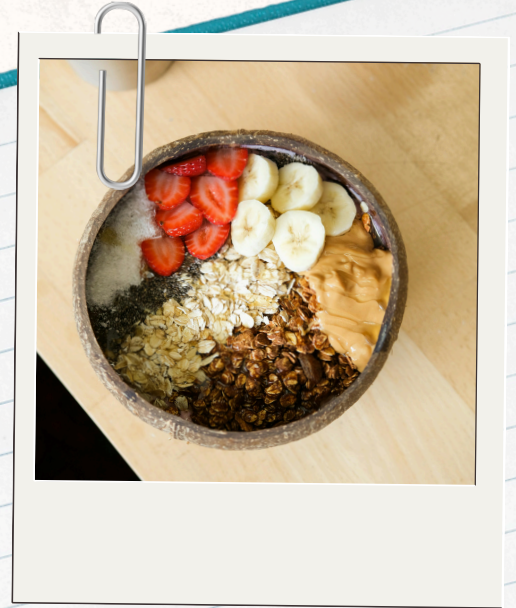
SUPLEMENTOS OPCIONALES PARA EL REINICIO DE TU CUMPLEAÑOS

Suplementos	Como le ayuda
Vitamina D3	<i>Mejora el estado de ánimo, la inmunidad y la energía, a menudo escasas en los adultos.</i>
Magnesio (glicinato o citrato)	<i>Favorece la relajación, la digestión y la calidad del sueño.</i>
Omega-3 (aceite de pescado)	<i>Reduce la inflamación y favorece la salud del corazón y del cerebro.</i>
Probiotico	<i>Favorece la digestión, el equilibrio intestinal y la inmunidad.</i>
complejo- B	<i>Mejora la energía, el estado de ánimo y el metabolismo.</i>

(SIEMPRE CONFIRME CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA ANTES DE COMENZAR A TOMAR NUEVOS SUPLEMENTOS).

Mi promesa de reinicio de cumpleaños

“Este año, honraré mi cuerpo
nutriéndolo con intención,
moviéndolo con gratitud y
descansándolo con amabilidad”.



*¡Feliz cumpleaños! Mereces
sentirte lo mejor posible,
este año y todos los años.
Estoy muy orgulloso de ti por
seguir invirtiendo en tu
salud.*



*De su dietista en
Totum Nutrition*