

CHECKLIST

FORTALECIENDO LAS DEFENSAS NATURALES



INTRODUZCO ESTOS ALIMENTOS EN MI DIETA

- Cítricos
- Pimiento rojo
- Espinacas
- Brócoli
- Boniatos
- Aguacate
- Ajo
- Setas
- Avena integral
- Garbanzos
- Salmón
- Frutos secos
- Jengibre
- Sandía
- Granada
- Té verde
- Kefir
- Chocolate negro

INTENTO MANTENER EL ESTRÉS A RAYA

- Me tomo tiempo para mí
- Hago respiraciones
- Hago meditación
- Estoy en contacto con la naturaleza

REVISO MI HIGIENE DEL SUEÑO

- Tengo la habitación ordenada
- Me acuesto siempre a la misma hora
- Me doy una ducha antes de dormir
- Ceno 3 horas antes de acostarme
- No tomo estimulantes en la cena
- Dejo fuera las pantallas
- Leo un libro antes de dormir
- Escucho música antes de dormir
- Escucho un podcast antes de dormir
- Duermo 7 horas

HAGO EJERCICIO CON REGULARIDAD

- Tengo una rutina de 20 minutos al día
- Hago deporte 3 veces por semana
- Hago deporte cada día por lo menos 1 h.

ME HIDRATO

- Bebo agua en abundancia
- Complemento mi hidratación con infusiones, caldos etc.

Si quieres aprender mejor a cuidar tu sistema inmune: [PINCHA AQUÍ](#)

www.pisandolatierra.com

Email: hola@pisandolatierra.com