

# BIENESTAR CON SERENIDAD

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR FÍSICO



**SESIÓN 17**

**La conexión cuerpo-mente y la importancia de la postura**

**FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE**

  
Bienestar Emocional

# Consejos para mejorar LA POSTURA CORPORAL



## Consejos para mejorar tu postura corporal

### 1. Regula y ajusta tu espacio de trabajo

- La pantalla debe estar a la altura de tus ojos.
- Tus pies deben apoyarse completamente en el suelo.
- Usa una silla ergonómica o coloca un cojín en la zona lumbar para mayor soporte.

### 2. Vigila tu postura correcta al caminar

- Imagina que tienes un hilo tirando de la parte superior de tu cabeza hacia arriba.
- Mantén los hombros relajados y el pecho ligeramente hacia afuera.

### 3. Haz pausas regulares

Si pasas mucho tiempo sentado, establece un temporizador para levantarte y moverte cada x minutos. Esto no solo ayuda a la postura, sino que también mejora la circulación y el enfoque mental.

## Estiramientos para aliviar la tensión del cuerpo y la mente



FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE



Bienestar Emocional

# CUIDA TU BIENESTAR FÍSICO

## 1. Escucha a tu cuerpo:

Antes de comer, pregúntate: ¿Tengo hambre de verdad, o estoy comiendo por costumbre o ansiedad? Aprende a diferenciar el hambre física del hambre emocional.

## 2. Come despacio:

Disfruta cada bocado. Al comer lentamente, no solo ayudas a tu digestión, sino que también le das tiempo a tu cerebro para registrar que estás satisfecho.

## 3. Equilibra los platos festivos:

Si sabes que habrá una comida pesada, equilibra tus otras comidas del día con opciones ligeras y nutritivas, como ensaladas, sopas o frutas.

## 4. Hidrátate:

El agua es tu mejor aliada, especialmente cuando hay excesos de sal o azúcar en las comidas. Mantente hidratado para ayudar a tu cuerpo a procesar todo mejor.

## 5. Planea indulgencias conscientes:

Diciembre es para disfrutar, y eso incluye los placeres culinarios. Elige con intención qué alimentos especiales quieres saborear y evita comer por compromiso.

Comer saludable es un acto de amor propio:  
nutres tu cuerpo, energizas tu mente y  
cultivas tu bienestar desde adentro.

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional



# COMIDA MÁS SALUDABLE

La comida saludable no se trata de restricciones, reglas rígidas o sacrificios, sino de una forma de honrar y nutrir a nuestro cuerpo. Cada alimento que elegimos es una oportunidad para cuidar de nosotros mismos, para llenarnos de energía y para construir bienestar desde adentro. Comer de manera consciente no significa renunciar al placer, sino encontrar equilibrio: disfrutar de lo que comemos mientras le damos a nuestro cuerpo lo que realmente necesita. La comida saludable es un acto de amor propio, un puente entre lo que somos y lo que deseamos ser.

## EJEMPLO PRÁCTICO: PLATO SALUDABLE

**Proteínas (25%):** Solomillo a la plancha.

**Carbohidratos (40%):** Una porción de arroz integral y una batata pequeña.

**Grasas saludables (15%):** Una cucharada de aceite de oliva para aderezar.

**Fibra y vitaminas (20%):** Ensalada de espinacas, zanahorias y tomates cherry con semillas de chía.

**Agua:** Un vaso grande de agua o té verde.

Recuerda que las proporciones pueden adaptarse según las necesidades personales, y **la clave está en la variedad y el equilibrio.**



**FUNDA  
CIÓN** GRUPO  
JORGE

