



CHECKLIST SEMANAL PARA CUIDARTE DE VERDAD

LOS 7 PILARES DE LA SALUD REAL

(Spoiler: no es solo dieta y
gym)

*Una guía de SANDRARUIZ.ES
Asesora de Salud*

PRESENTACIÓN

Te voy a confesar algo importante:
durante años creí que estar sana era solo
comer bien y moverme.

Me levantaba, desayunaba "sano", iba al
gym bajo luz artificial después de
trabajar, volvía a casa estresada, miraba
el móvil antes de dormir y me preguntaba
por qué siempre estaba cansada.

Hacía "todo bien" pero me sentía fatal.
Hasta que descubrí que la salud real va
mucho más allá de la dieta y el ejercicio.

Si hubiese sabido lo que ahora comparto
contigo, me habría ahorrado años de
agotamiento y frustración.

A ti no te va a pasar.

Te presento esta checklist para que tú
también aprendas los 7 pilares
fundamentales de la salud que nadie te
cuenta.

Sandra Ruiz ASESORA DE SALUD

ÍNDICE

UN CUERPO SANO NECESITA MÁS QUE DIETA Y GYM

ÍNDICE DE PILARES:

Página 4 - LUZ NATURAL Descubrirás por qué la luz del sol es más importante que cualquier suplemento.

Página 5 - RITMOS CIRCADIANOS Aprenderás a sincronizar tu cuerpo con la naturaleza.

Página 6 - MOVIMIENTO REAL Con estos consejos descubrirás que moverte al aire libre cambia todo.

Página 7 - CONEXIÓN SOCIAL Entenderás por qué las relaciones reales son medicina.

Página 8 - CONTACTO CON NATURALEZA Recuperarás el vínculo ancestral con la tierra.

Página 9 - DESCANSO ACTIVO Aprenderás a parar sin sentirte culpable.

Página 10 - GESTIÓN DEL ESTRÉS Reducirás el ruido mental que te agota.

LUZ NATURAL

Por qué la luz del sol es tu mejor aliado

La luz natural regula tu energía, tu estado de ánimo, tu metabolismo y hasta tu sistema inmune. Sin embargo, pasamos 90% del tiempo bajo luz artificial que confunde a nuestro cuerpo.

CHECKLIST SEMANAL:

- Ver la luz del amanecer (aunque esté nublado)
- Pasar mínimo 30 min al aire libre sin gafas de sol
- Evitar luz azul 2h antes de dormir o usar filtros bloqueadores

RITMOS CIRCADIANOS

Sincroniza tu cuerpo con la naturaleza

Tus hormonas, tu digestión, tu energía... todo funciona en ciclos luz/oscuridad. Cuando desorganizas estos ritmos (acostándote tarde, cenando a deshoras, durmiendo con luz), tu cuerpo se descontrola.

CHECKLIST SEMANAL:

- Dormir y despertar a horas similares
- Cenar 3h antes de acostarte
- Oscuridad total en tu habitación

MOVIMIENTO REAL

Tu cuerpo necesita variedad, no rutinas fijas

Tu cuerpo está diseñado para moverse al aire libre, con superficies irregulares, descalzo, con cambios de ritmo.

CHECKLIST SEMANAL:

- Caminar descalzo sobre tierra/césped
- Moverte al aire libre (no en gym)
- Variar tu movimiento (no solo cardio repetitivo)

CONEXIÓN SOCIAL

Las relaciones reales son medicina
La soledad crónica es tan perjudicial como fumar 15 cigarrillos al día. Tu sistema nervioso necesita contacto humano real para regularse

.

CHECKLIST SEMANAL:

- Conversación real cara a cara (no WhatsApp)
- Comer en compañía al menos 1 vez
- Contacto físico: abrazo, beso, caricia.

CONTACTO CON NATURALEZA

Reconecta con la tierra

Pasamos tanto tiempo en espacios cerrados que hemos perdido el contacto con lo natural. Tu cuerpo necesita elementos naturales para regularse.

CHECKLIST SEMANAL:

- Tocar tierra, plantas, árboles
 - Sentir el viento en tu cara
- Observar algo natural 5 minutos sin prisas

.

DESCANSO ACTIVO

Parar no es perder el tiempo
Vivimos en modo "hacer"
constante. Tu sistema nervioso
necesita momentos de "no hacer
nada" para recuperarse y
regenerarse.

CHECKLIST SEMANAL

- Momentos sin pantallas (ni móvil, ni TV)
- Respirar conscientemente 5 minutos
- Hacer algo que disfrutes sin objetivo

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Reduce el ruido mental que te agota
El estrés crónico es la epidemia silenciosa. No puedes evitar el estrés, pero sí puedes gestionarlo para que no te enferme.

CHECKLIST SEMANAL:

- Decir "no" a algo que no te apetece
- Priorizar 1 tarea importante vs 10 urgentes
- Reducir inputs: noticias, redes, emails

¿QUÉ PUEDES HACER A PARTIR DE AHORA?

Espero que esta checklist haya cambiado tu percepción sobre la salud.

Y ahora, ¿Cuál es el siguiente paso?

¿Te has quedado con ganas de más?

Escribe a contacto@sandraruiz.es

Si te ha picado el gusanillo de darle prioridad a cuidarte, y estás comprometida pero te das cuenta de que necesitas una atención más personalizada, vuelve a sandraruiz.es y pulsa en contacto para más información.

SANDRARUIZ.ES