



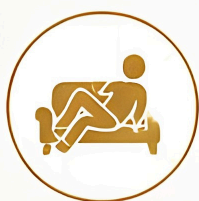
Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL & ESTÉTICA AVANZADA

CÓMO AFECTAN TUS HÁBITOS

— *a tu cerebro* —

× LO DETERIORAN



SEDENTARISMO



ESTRÉS
CONTINUO



MAL
DESCANSO



ABUSO DE
PANTALLAS



NO ESTIMULARLO
INTELECTUALMENTE

✓ LO POTENCIAN



MOVERSE A
DIARIO



DORMIR
BIEN



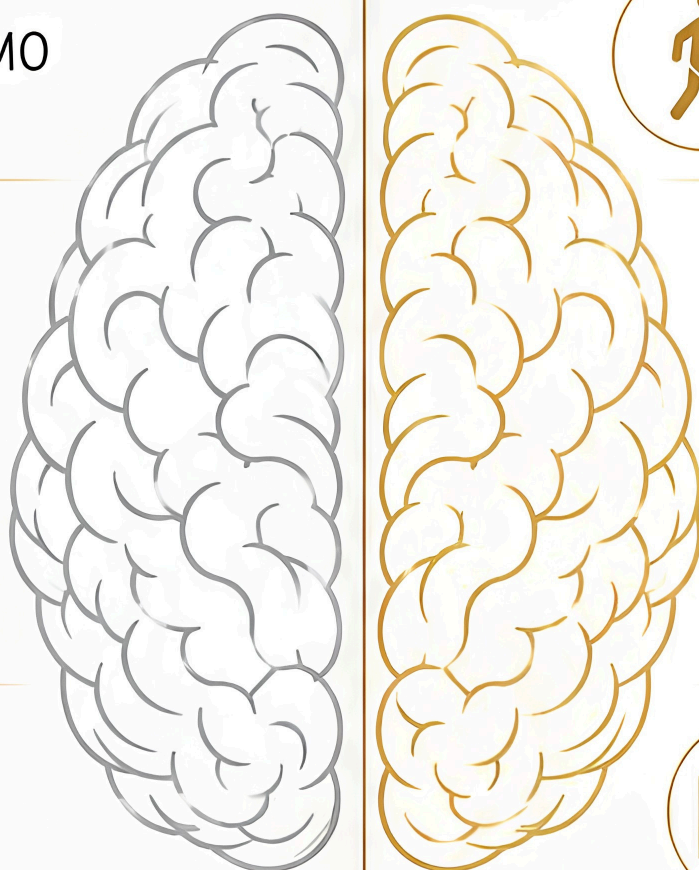
CONEXIÓN
SOCIAL



APRENDER
COSAS NUEVAS



REDUCIR EL USO
DE PANTALLAS



TU CEREBRO

SE ADAPTA A LO QUE REPITES CADA DÍA



PROBÁ ESTOS 6 SIMPLES PASOS QUE TE ACERCAN A LA SALUD



Probá sostenerlos durante 1 semana
y contame cómo te sentiste.



TU PRIORIDAD SOS VOS,
ES HORA DE COMENZAR!



1.



Disfrutá un ratito de sol al aire libre
(un ratito. A la hora que puedas).

2.



Tomá 1 vaso de agua mineralizada
(si es antes de desayunar mejor ).

3.



Caminá descalzo sobre el pasto y respirá profundo,
pensando en algo lindo
(con 5 minutos ya alcanza).

4.



Movete
(andá caminando a algún lado).

5.



Abrazá o charlá con alguien que te haga bien
(en presencia. No chat).

6.



Alejá el celu a la hora de dormir.





EMPEZAMOS A CAMBIAR PEQUEÑOS MOMENTOS



que nos llenarán de energía
y le dirán a nuestro cuerpo
que estamos a salvo,
que dejamos de correr,
que es hora de sanar
y vivir mejor.



Cada pequeño hábito cuenta.
Pequeños cambios,
grandes resultados.



Le enviamos a nuestro cuerpo
el mensaje: ***“Estoy a salvo”***.



Dejamos de correr.
Bajamos el estado de alerta.
Le damos espacio a la reparación,
al descanso y a la energía.



La salud no suele aparecer de golpe.
Se construye en los pequeños hábitos
que elegimos cada día.



TU PRIORIDAD SOS VOS.
Es hora de comenzar!

