



Dra.
**ANALIA
VIGGIANO**



1. ¿QUÉ SIGNIFICA TENER HÁBITOS SALUDABLES?

Son acciones diarias que eliges de manera consciente para cuidar tu cuerpo, tu mente y tu bienestar integral, mejorando tu calidad de vida a largo plazo.



2. ¿CUÁLES SON?



RITMO
CIRCADIANO



CONTACTO
CON NATURALEZA



MOVIMIENTO
DIARIO



ALIMENTOS REALES
Y NUTRICIÓN



GESTIÓN
DEL ESTRÉS



3. ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

- ✓ Elige un hábito pequeño para comenzar.
- ✓ Sé constante, no perfecta.
- ✓ Escucha a tu cuerpo y respeta tus tiempos.
- ✓ Celebra cada avance.
- ✓ Recuerda: pequeños hábitos, grandes cambios.

Empieza hoy. Tu futuro te lo agradecerá.





¿QUÉ SIGNIFICA TENER BUENOS HÁBITOS?

Tener buenos hábitos significa elegir **cada día lo que te acerca a tu mejor versión.** Son acciones pequeñas y constantes que cuidan tu **cuerpo, tu mente** y tu **bienestar integral.**



MEJORAN TU SALUD

Previenen enfermedades y fortalecen tu cuerpo y mente.



AUMENTAN TU ENERGÍA

Te hacen sentir con más vitalidad y disposición cada día.



TE ACERCAN A TUS METAS

La disciplina diaria construye resultados extraordinarios.



MEJORAN TU BIENESTAR

Reducen el estrés y te ayudan a vivir con equilibrio y propósito.



TRANSFORMAN TU VIDA

Pequeñas decisiones hoy, crean tu futuro.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

1

DEFINE TU PORQUÉ

Ten claro tu motivo. Esto te dará enfoque y te mantendrá firme.



2

ELIGE UN HÁBITO

Comienza con uno solo. Algo simple que puedas mantener todos los días.



3

HAZLO PARTE DE TU RUTINA

Asócialo con algo que ya haces. La consistencia es más importante que la perfección.



4

SÉ CONSTANTE

Repite, incluso los días difíciles. Ahí es donde se forman los hábitos.



5

CELEBRA TU PROGRESO

Reconoce tus avances, por pequeños que sean. Cada paso cuenta.



PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES CAMBIOS.
TÚ TIENES EL PODER
DE TRANSFORMAR TU VIDA.



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

RITMO CIRCADIANO



¿QUÉ ES?



Es nuestro reloj biológico interno que regula ciclos de aproximadamente 24 horas, coordinando funciones físicas, mentales y hormonales.

SU IMPORTANCIA



Mantener un ritmo circadiano saludable es clave para tener energía, buen descanso, concentración, equilibrio hormonal y un sistema inmunológico fuerte.

¿QUÉ LO REGULA?



- La luz natural
- La oscuridad
- Nuestros horarios de sueño y vigilia
- La alimentación
- La actividad física
- La gestión del estrés

EFFECTOS DURANTE EL DÍA

06:00 - 10:00



MAÑANA

- Aumenta el cortisol de forma natural.
- Mayor estado de alerta y concentración.
- Ideal para realizar actividades cognitivas y ejercicio.
- Mejor sensibilidad a la insulina.

10:00 - 14:00



MEDIA MAÑANA

- Máximo estado de alerta y rendimiento.
- Mejora la memoria y la toma de decisiones.
- Buen momento para aprender y socializar.

14:00 - 17:00



TARDE

- Ligera baja de energía después del almuerzo.
- Ideal para tareas creativas y resolver problemas.
- El cuerpo regula la temperatura.

17:00 - 21:00



NOCHE

- Disminuye el cortisol y aumenta la melatonina.
- El cuerpo se prepara para el descanso.
- Ideal para relajarse, cenar liviano y desconectar de pantallas.

21:00 - 06:00



MADRUGADA

- Profundo descanso y reparación del cuerpo.
- Se regulan hormonas, se regenera el sistema inmune y se consolida la memoria.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE ALTERA?



Aumento del estrés y la ansiedad



Dificultad para dormir y descansar



Falta de concentración y memoria



Desequilibrios hormonales y aumento de peso



Sistema inmune debilitado



Fatiga crónica y baja energía

¿CÓMO CUIDARLO?

- Exponete a la luz solar por la mañana.
- Respetá horarios regulares de sueño y comida.
- Evitá pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- Cená liviano y al menos 2-3 horas antes de acostarte.
- Realizá actividad física durante el día.
- Gestioná el estrés (respiración, meditación, naturaleza).
- Dormí en un ambiente oscuro, fresco y silencioso.

Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EL SUEÑO

nos une a la salud



Dormir bien no es un lujo,
es una necesidad biológica.
Un buen descanso es la base de tu
bienestar físico, mental y emocional.

TIPS PARA UN DESCANSO REPARADOR



BAJA LOS ESTÍMULOS

Llegada la hora de prepararnos
para el descanso, reduce el ritmo
y crea un ambiente de calma.



CENA TEMPRANO Y LIVIANA

Hazlo al menos 2-3 horas antes
de acostarte. Tu cuerpo necesita
descansar, no digerir.



SUSPENDE PANTALLAS 1 HS ANTES

Evita la luz azul (celulares, TV, tablet).
Si no puedes, usa luces rojas
o tenues.



CAMBIA TU RITMO RESPIRATORIO

Respira profundo y lento.
Inhala calma, exhala tensión.



MEDITACIÓN Y PRESENCIA

Dedica unos minutos a meditar.
Conéctate contigo, con tu cuerpo
y con el momento presente.



CAMBIA TUS PENSAMIENTOS

Transforma lo negativo en positivo.
Elige pensamientos que te nutran
y te den paz.



GESTIONA EL ESTRÉS Y PRACTICA LA GRATITUD

Agradecer cada día lo que tienes
reduce el estrés y mejora tu bienestar.
Lleva un diario de gratitud.



REGULA NUESTRAS HORMONAS

Equilibra el sistema hormonal,
mejora el estado de ánimo y la energía.



FAVORECE LA REPARACIÓN DE TEJIDOS

Durante el sueño, tu cuerpo
se regenera y sana.



MEJORA LA MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

Consolida aprendizajes y mejora
el rendimiento cognitivo.



FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

Un buen descanso fortalece
tus defensas y previene
enfermedades.



DRA ANALIA VIGGIANO

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



ESCUCHA TU CUERPO



RESPETA TUS RITMOS



HONRA TU DESCANSO



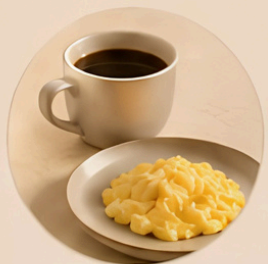
ELIGE TU SALUD

pequeños hábitos

Pequeños pasos que
nos hacen sentir mejor



* lo primero que veo
el sol,
en vez del celular



* desayuno:
café con huevos
revueltos
en vez de medialunas



* almuerzo
pescado y vegetales
en vez de hamburguesa



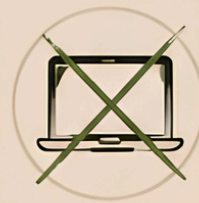
* caminar al sol
*en vez de scroll
de pantalla*



* agua
en vez de alcohol



* dormir
sin pantallas



Dra. Analía Viggiano 