



ANDREA ROMÁN
hábitos y bienestar

✧ ✧ ✧
Ama y cuida
de ti misma ✧

✧ ✧ ✧
@andrearoman_coach

Está bien cuidar de ti misma



En la vida, enfrentamos muchos desafíos y, a medida que envejecemos, es importante prestar atención a nuestra salud física y mental. Mantenerla no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también nos da la confianza y la energía para abrazar los desafíos y las alegrías de la vida.

Como mujeres mayores de 40 años, sabemos que la vida puede ser agitada y llena de responsabilidades. Es fácil dejar de lado nuestras necesidades y priorizar a los demás. Pero es importante recordar que para ser un buen cuidador, primero debemos cuidarnos a nosotras mismas.

@andrearoman_coach

¿QUIÉN SOY YO? ✨

¡Hola!

Soy Andrea Román
Coach Funcional en
Salud Digestiva y
Comida Saludable.

Te preguntarás que hago
en una guía de cuidado
personal y amor propio.

Sencillo somos seres
integrales y necesitamos
tener un equilibrio entre
cuerpo mente y espíritu
para poder gozar de una
salud plena.

Me encanta compartir con
mujeres como tú consejos
prácticos que les permitan
tener un estilo de vida
saludable y sostenible.



@andrearoman_coach



Introducción

Esta guía está diseñada para ayudarte a tomar medidas concretas para mejorar tu salud física y mental. Cada paso es un pequeño compromiso contigo misma que, cuando se combinan, pueden tener un impacto significativo en tu vida. Te animo a tomar cada uno de estos pasos con amor propio y determinación, y a ser compasiva contigo misma en el proceso. Recuerda, cuidar de tu salud física y mental no es egoísta, es un acto de amor hacia ti misma. Con cada pequeño cambio que hagas, estarás construyendo un futuro más saludable y feliz para ti y los tuyos.



10 pasos que te ayudarán a amarte

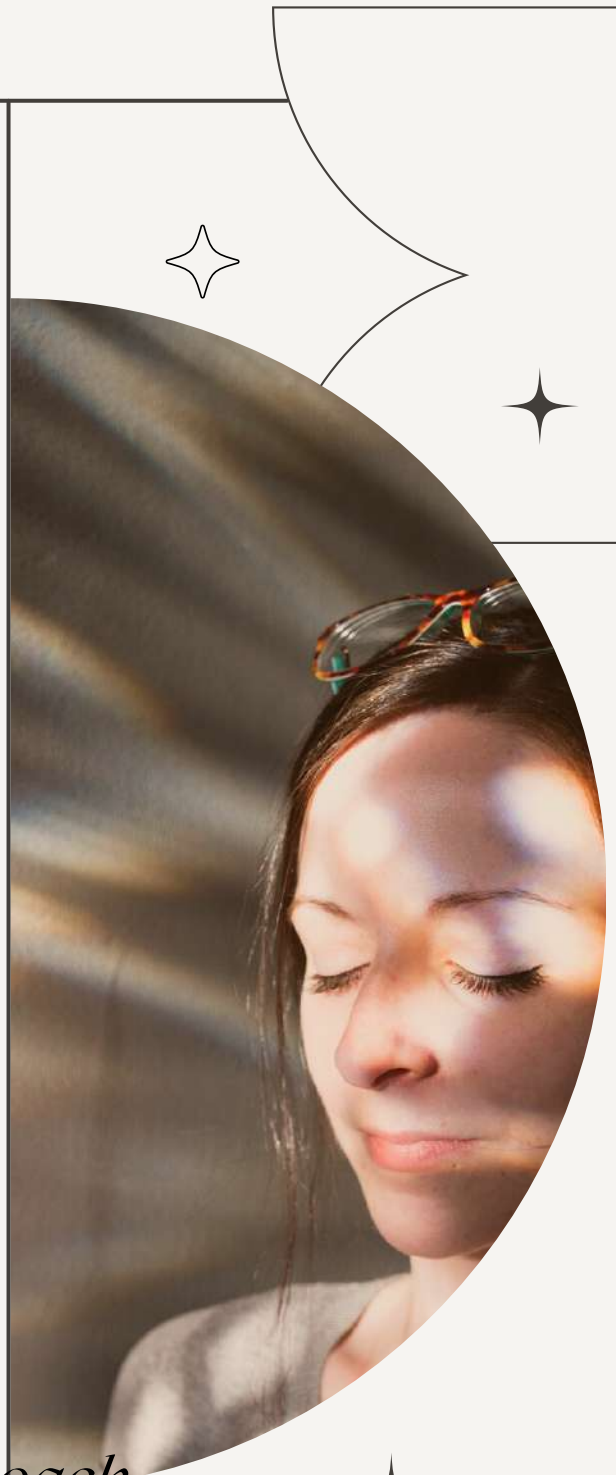
y tener un estilo de vida saludable

1.

APRENDE A ACEPTARTE TAL Y COMO ERES

Todas tenemos imperfecciones y debemos aprender a amarnos incondicionalmente. Hay cosas que definitivamente no podemos cambiar si no nos gustan pero podemos aprender a amarlas, sin embargo hay otras en las que sí podemos trabajar para cambiarlas, y ahí es donde puedes empezar a trabajar para mejorar esa parte de ti, que sí puede transformar.

@andrearoman_coach





2.

PRACTICA LA GRATITUD

La gratitud es una práctica muy poderosa. Te enfoca en las cosas buenas que tienes, te enseña a valorarlas.

Abre puertas a la bendición. Empieza tus mañanas siendo agradecida y enfoca tus pensamientos en esto, verás como tu realidad cambia.

Cada situación puede ser transformada si cambias el cristal con el que lo miras.

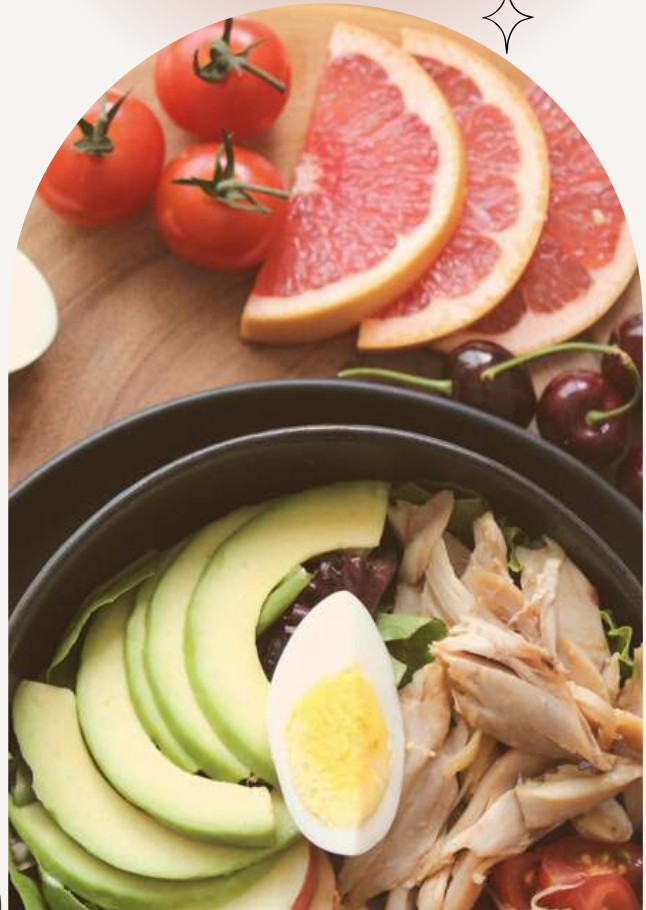
@andrearoman_coach

3.

PRIORIZA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Enfócate en que tu alimentación sea saludable, evita los procesados. Llénala de color y variedad.

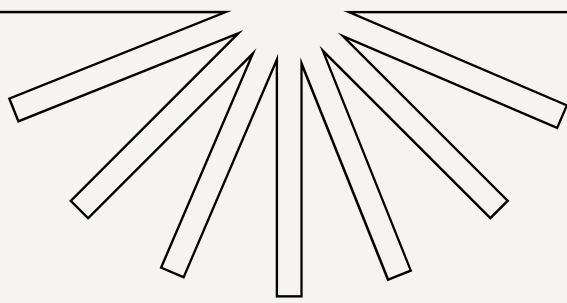
Tener una dieta variada y colorida le dará a tu cuerpo los nutrientes necesarios para mantenerte fuerte y saludable para ayudarte a enfrentar mejor cualquier situación.



**Qué tu medicina
sea tu alimento y
tu alimento tu
medicina.**

Busca los alimentos de temporada y de tu región, esos están cargados de los nutrientes necesarios para la estación además de que son más económicos.

@andrearoman_coach



4.

CONTROLA EL ESTRÉS

El estrés es una parte inevitable de la vida moderna, pero si no se controla adecuadamente, puede tener graves consecuencias en la salud física y emocional.

El estrés crónico puede llevar a problemas de salud como la hipertensión, enfermedades cardíacas, ansiedad y depresión.

Practica la meditación, el ejercicio regular, técnicas de relajación y dedica tiempo a actividades que disfrutes, aprende a manejar el estrés para que tengas una vida más equilibrada y plena y saludable.



@andrearoman_coach

5.

HAZ ALGO CREATIVO

La creatividad es una forma poderosa de expresar tus emociones, puede reducir el estrés y mejorar tu salud mental. Al dedicar tiempo a actividades creativas, puedes liberar la tensión acumulada, mejorar tu concentración y reducir la ansiedad.

No importa si eres un artista experimentado o simplemente buscas una forma de relajarte y liberar tus emociones, hacer algo creativo puede ser una parte importante de tu autocuidado y amor propio..

@andrearoman_coach



**AMA TU CUERPO Y HAZLE
UN FAVOR CUIDÁNDOLO.**

¡Empieza a cuidarte hoy!"

@andrearoman_coach

6.

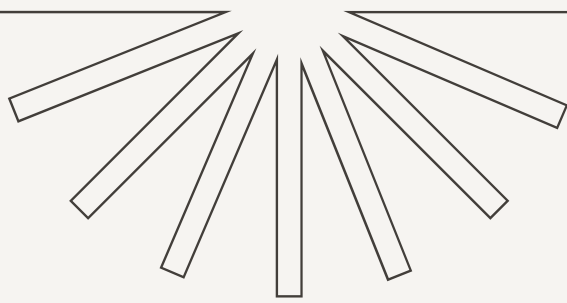
MANTÉN UN PESO SALUDABLE:

Mantener un peso saludable puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

Enfócate en mantener una relación saludable musculo-grasa. No estoy hablando de tener un cuerpo escultural, estoy hablando de mantener tus músculos para cuando los necesites.



@andrearoman_coach



7.

ESTABLECE PRIORIDADES

Aprende a decir "no" a las responsabilidades que no son necesarias y a priorizar aquellas que son importantes para ti.

Recuerda ponerte entre tus prioridades.

Úsalas como filtro para la toma de decisiones.

El tiempo te va rendir en función de tus prioridades y eso te va a obligar a organizarte mejor.



@andrearoman_coach

8.

HAZ EJERCICIO REGULARMENTE:

Has ejercicio con regularidad. El ejercicio NO es opcional, está comprobado que el sedentarismo no es saludable. Escoge una actividad que sea de tu gusto y combínala con ejercicio de pesas y resistencia para mantener la masa muscular.



**El ejercicio es
clave para la
salud física y de
la mente.”
Nelson Mandela.**

Busca una pareja que te motive y juntos puedan llevar a acabo esta actividad. Siempre es más divertido estar acompañadas.

@andrearoman_coach



9.

HAZ TIEMPO PARA TI:

Hacer tiempo para ti es una parte esencial del autocuidado y el amor propio. Con tantos compromisos y responsabilidades en nuestras vidas, es fácil perder de vista nuestras propias necesidades y deseos.

Sin embargo, es importante recordar que hacer tiempo para ti es fundamental para mantener un equilibrio saludable y alcanzar un bienestar completo.

Dedicar tiempo a actividades que te hagan sentir bien, como leer un libro, tomar un baño relajante o simplemente sentarte y meditar, puede tener un impacto positivo en tu salud mental y física.

@andrearoman_coach

10.

HAZ UNA EVALUACIÓN DE TU SALUD:

Haz un chequeo completo con un médico para conocer tu estado de salud actual.

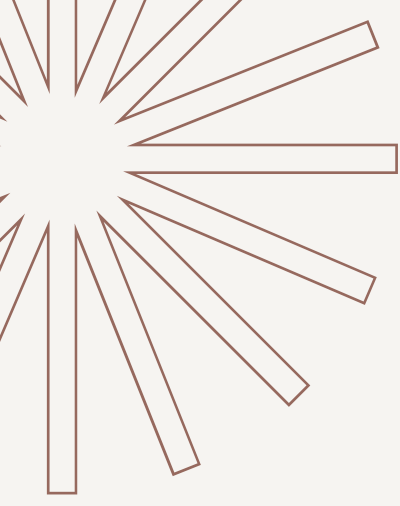
Si tomas medicamentos ségurate de tomarlos de manera regular y según las indicaciones de tu médico.

Si tienes una condición de salud específica, haz una consulta con un especialista para recibir atención y tratamiento adecuados.

Si estás bien tú, estarán bien los tuyos.



@andrearoman_coach



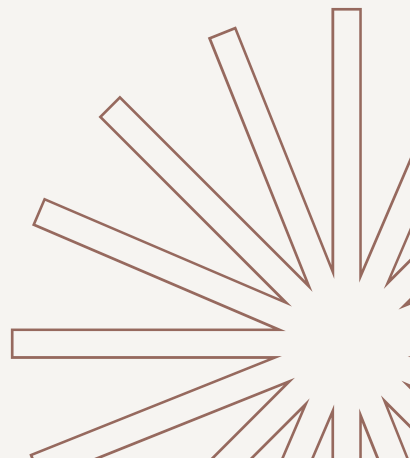
Reminder

ERES VALIOSA



**Y MERECEDES AMOR Y
CUIDADO**

@andrearoman_coach



¿Lista para cuidarte?

Regístrate en la lista de Espera para Cambiar tus hábitos en 21 con el Programa Más Allá de la Nutrición



Conoce cuáles son los hábitos de salud que te ayudarán a mantenerte sin inflamación para que puedas gozar de mayor vitalidad, sentirte ligera y enfocada.

**RESERVA TU
PLAZA
AQUÍ**

www.andrearomancoach.com.mx