



ANDREA ROMÁN
salud digestiva hábitos saludables

✧ ✧ ✧ ✧ ✧
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.

¿QUIÉN SOY YO? ✨

¡Hola!

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

Te preguntarán 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.

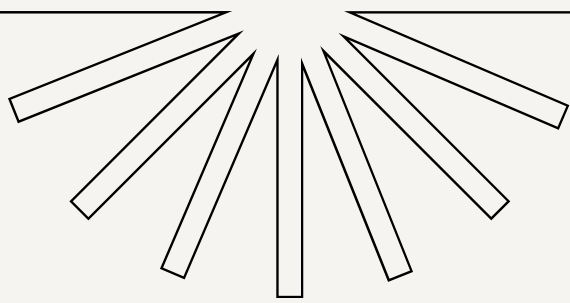
Tener una dieta variada y colorida le dará a tu cuerpo los nutrientes necesarios para mantenerte fuerte y saludable para ayudarte a enfrentar mejor cualquier situación.



**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



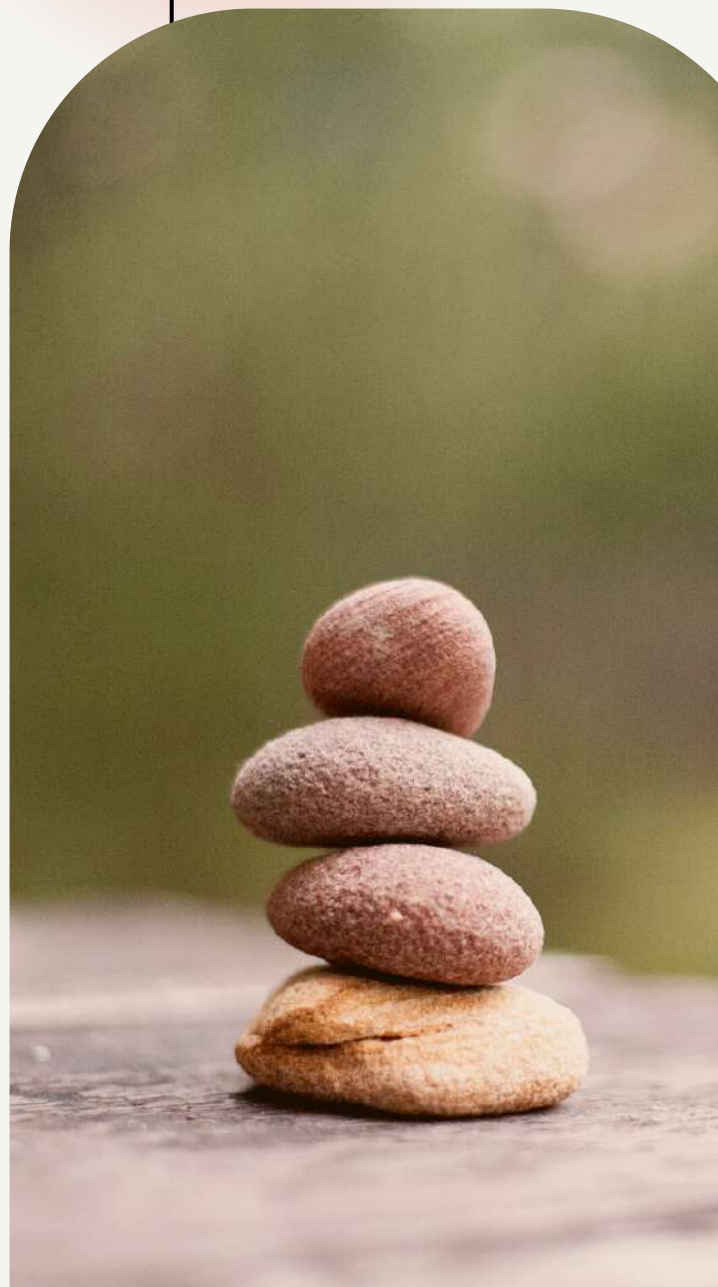
4.

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.

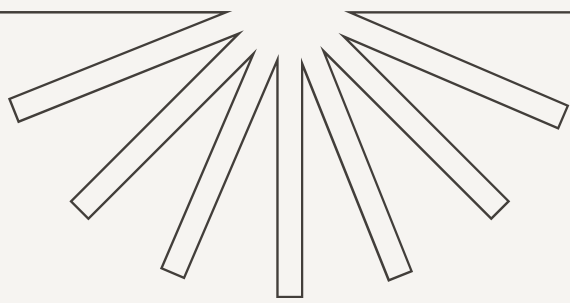
MANTÉN UN PESO SALUDABLE:

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.

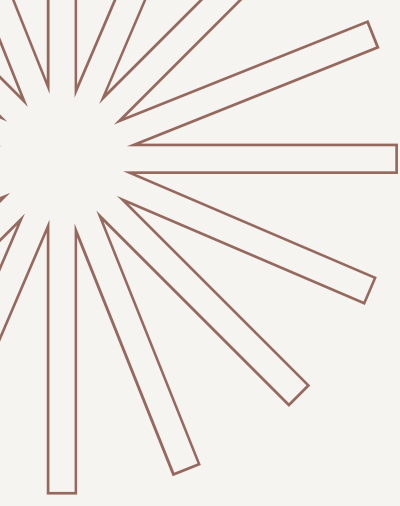
Si tomas medicamentos ségurate de tomarlos de manera regular y según las indicaciones de tu médico.

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



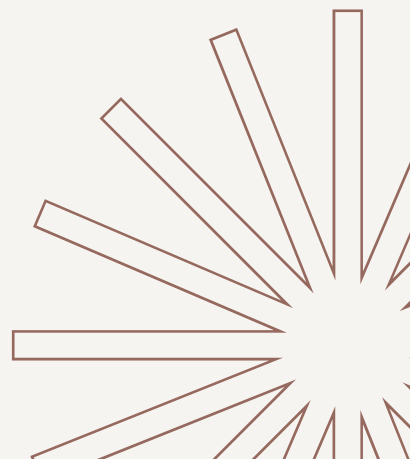
Reminder

ERES VALIOSA



**Y MERECEDES AMOR Y
CUIDADO**

@andrearoman_coach



¿Lista para cuidarte?

Resuelve



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 LUGAR**



www.andrearomancoach.com.mx