



# 5 Hábitos Clave para una Longevidad Saludable

# 1. Activa tus Genes de Longevidad

- Algunos alimentos y prácticas activan genes que mejoran tu capacidad para envejecer de manera saludable:
- Incluye alimentos ricos en polifenoles: como arándanos, té verde, cúrcuma y aceite de oliva.
- Aplica el ayuno intermitente: Permite a tu cuerpo regenerarse y mejorar su función celular.
- Tip práctico: Prueba a comer en una ventana de 8-10 horas al día para favorecer la renovación celular.

# 2. Cuida tu Salud Mitocondrial

- Las mitocondrias son las "fábricas de energía" de tus células. Mantenerlas saludables es esencial para la vitalidad.
- Realiza ejercicio regular: especialmente entrenamiento de fuerza y actividades de alta intensidad.
- Añade grasas saludables como aguacate, frutos secos y pescado azul.
- Duerme al menos 7 horas cada noche para permitir la reparación celular.
- Tip práctico: Camina al aire libre 30 minutos al día; beneficia tus mitocondrias y tu estado de ánimo.

•

# 3. Sigue los Ritmos Circadianos

- Tu cuerpo tiene un reloj interno que regula todo, desde el sueño hasta la digestión. Mantenerlo equilibrado es crucial:
- Expónte a la luz natural: especialmente por la mañana, para regular tu ciclo de sueño.
- Cena temprano y ligero: Deja 3 horas entre tu última comida y la hora de dormir.
- Tip práctico: Apaga pantallas 1 hora antes de acostarte para mejorar tu descanso.

# 4. Alimenta tu Mente y Piel con Suplementos Clave

- Un plan básico de suplementación puede marcar la diferencia:
- Omega-3: para la salud cerebral y la inflamación.
- Colágeno y antioxidantes: como la vitamina C, para cuidar la elasticidad y luminosidad de tu piel.
- Magnesio: ideal para el sueño, los músculos y la relajación.
- Tip práctico: Consulta con un profesional para ajustar la suplementación a tus necesidades específicas.

# 5. Practica el Ayuno y la Hidratación Consciente

- Ayuno ocasional: mejora tu sensibilidad a la insulina y favorece la desintoxicación.
- Hidratación inteligente: Prioriza agua con electrolitos o infusiones sin azúcar para mantener el equilibrio hídrico.
- Tip práctico: Inicia tu día con un vaso de agua tibia con limón para activar tu metabolismo.

# Empodérate Hoy para el Futuro

Adoptar estos hábitos no solo mejorará tu calidad de vida, sino que también te hará sentir más fuerte, vital y en control de tu salud. Recuerda: pequeñas acciones diarias generan grandes resultados a largo plazo.

Empieza hoy. Tu futuro yo te lo agradecerá.