

Hábitos ancestrales

En la vida moderno nunca llegaremos a ser como nuestros ancestros, pero al intentarlo nos convertimos en versiones mejores de nosotros mismos.

No dejes que lo perfecto te impida alcanzar lo bueno.

<p>Reconecta con el ritmo natural de la luz Exponete al sol por la mañana, contempla el atardecer y evita la luz artificial en la noche. Duerme entre siete y ocho hora.</p>
<p>Pasa tiempo en la naturaleza Date baños de bosque a menudo e incorpora elementos naturales en tu vida diaria (pasear por parques, pisar césped/tierra, hacer jardinería, etc...)</p>
<p>Frio intermitente Date una ducha fría diaria de dos minutos (o termina así tu ducha diaria)</p>
<p>Calor intermitente Baño caliente o sauna de veinte minutos dos veces por semana.</p>
<p>Técnicas de respiración Cinco o diez minutos al día.</p>
<p><i>Sitting breaks</i> Rompe el tiempo sentado cada media hora (o una hora como máximo) durante dos o tres minutos. Práctica ejercicio intenso al menos tres veces por semana.</p>
<p>Ejercicio intenso Práctica ejercicio intenso al menos tres veces por semana.</p>
<p>Muévete en ayunas Al menos media hora de caminata enérgica cinco días a la semana. Trata de moverte antes de cada comida.</p>
<p>Ayuno nocturno diario De al menos trece horas. Intenta consumir la mayor parte de las calorías diarias antes de las 15:00 h.</p>
<p>Dieta basada en comida real, variada y rica en plantas Ideal cincuenta diferentes por semana. Prioriza los amargos como la cúrcuma, el café, el chocolate negro, el té verde, jengibre, cebolla, brócoli, etc...</p>
<p>Desafíos cognitivos Aprender cosas nuevas. Hacer sudokus, crucigramas, cuentas mentales,...</p>
<p>Crea tu tribu Pasa tiempo con los tuyos, hazles saber lo que te importan</p>
<p>Encuentra tu <i>ikigai</i> (propósito) y aprecia lo bueno que tienes en tu vida</p>

*Cuadro de hábitos extraído del libro: "Hijos de la adversidad"