



RECÁRGATE

Reto de los 7 días

DÍA 4: El movimiento como fuente de energía y bienestar



Muévete con intención para recargar energía. Solo necesitas 5 minutos para activarte.

Este ejercicio te ayudará a dar pequeños pasos para **activar tu energía** y generar grandes cambios en cualquier momento del día.

Paso 1: Escoge 2 opciones para generar una activación física que se adapten a ti y tu nivel de energía de hoy. Te damos algunas ideas:

✱ Movimientos para despertar el cuerpo:

- Estiramientos de cuerpo entero (alargar los brazos, estirar espalda y piernas).
- Respiraciones profundas con movilidad de cuello y hombros.
- Postura del perro boca abajo si te gusta el yoga.

✱ Movimientos para cortar la fatiga mental durante el día:

- Caminar dentro de casa o subir y bajar escaleras durante 5 minutos.
- Hacer sentadillas suaves.
- Estiramientos dinámicos (balanceo de brazos y piernas).

✱ Movimientos para ganar energía rápidamente:

- Bailar tu canción favorita.
- Saltos suaves en el sitio o trote ligero.
- Jumping jacks o rodillas arriba por 30 segundos y luego caminar suave.

✱ Movimientos para relajar el cuerpo antes de dormir:

- Respiraciones profundas con estiramientos.
- Giros de cadera y estiramientos de espalda.
- Movilidad de cuello y postura de relajación.

✱ Otros

Paso 2: Elige tus momentos del día.

Hoy vas a hacer esos movimientos aunque solo sean 5 minutos.
No hace falta hacer deporte intenso, solo activar el cuerpo.



¿Cuándo lo vas a hacer?

Elige 3 momentos en tu día donde puedas moverte durante 5 minutos:

- ☐ Al despertar.
- ☐ Mientras trabajas.
- ☐ Mientras hablas por teléfono.
- ☐ Después de estar mucho tiempo sentada.
- ☐ Por la tarde.
- ☐ Antes de dormir.
- ☐ Otro: _____

Paso 3: Hazlo presente, hazlo consciente

Mientras te mueves, presta atención a tu cuerpo y observa lo siguiente:

- Cómo cambia tu respiración
- Qué partes de tu cuerpo se activan
- Qué pensamientos aparecen
- **¿Cómo sientes tu energía después de realizar el movimiento?**
