

GUIA GRATUITA

Tus primeros
pasos hacia
el

Bienestar



cecilia
tournier
health coach



10 formas de comenzar

1

Empieza a beber más agua.

Nuestro cuerpo está formado por un alto porcentaje de este elemento. El agua cumple un papel trascendental para muchas funciones de nuestro cuerpo. Estar bien hidratados es fundamental para mantenernos sanos y para nuestro bienestar.



2

Prioriza el sueño y dormir las horas suficientes.

En el descanso nuestro cuerpo es capaz de reparar nuestro organismo, procesar la información y organizar los recuerdos obtenidos durante el día. Dormir las horas adecuadas y de calidad, tiene efectos positivos sobre nuestra salud y bienestar, convirtiéndose el sueño en un componente vital.



3

Comienza a incorporar más verduras.

Empieza agregando primero verduras en tu plato., trata de hacer esto en tus comidas del día para aumentar su consumo de vegetales. Puedes seguir luego con otros alimentos integrales, frutas, grasas saludables y proteínas de calidad.



4

Dedícale tiempo a tus relaciones y tu familia.

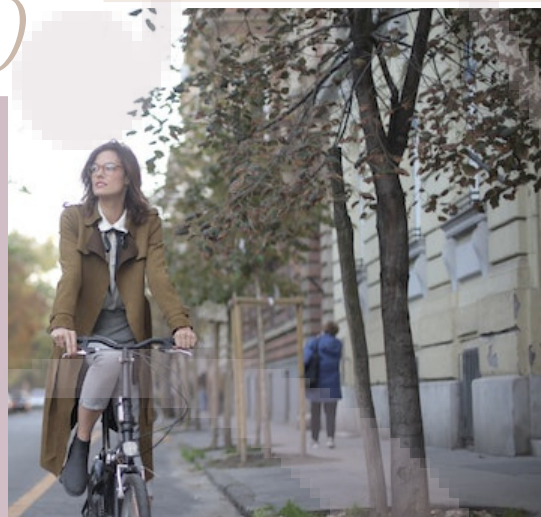
Las relaciones con otras personas son necesarias para el apoyo y conexión, todos necesitamos dar y recibir amor en nuestras vidas, ya que esto nos nutre el alma, mente y espíritu. Estas tienen un impacto masivo en la calidad de vida, salud y bienestar.



5

Ponte en movimiento.

Incorporar actividad física a tu día aporta infinidad de beneficios a tu salud, cuerpo, mente y emociones. Busca pequeñas oportunidades en tu rutina para experimentar más movimiento en tu día. Veras como este pequeño habito repercute directamente en tu bienestar.



6

Busca momentos de relajación y pausa en tu día.

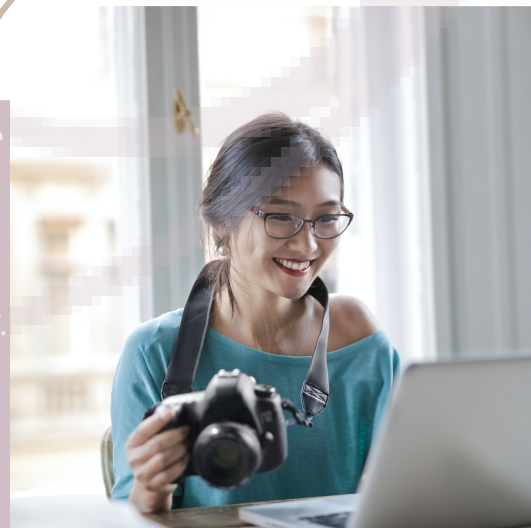
Tanto el cuerpo como la mente, necesitan realizar momentos de desconexión y pausas para poder relajarse, oxigenarse y recargar energías. Sólo unos minutos te permitirán ser más consciente de cada paso que das, disfrutar más y fluir con mayor facilidad.



7

Aprende a disfrutar de tu trabajo.

Muchas personas tienen profesiones que son totalmente opuestas a lo que son como seres espirituales. Es importante encontrar un equilibrio y disfrute en tu empleo para que puedas vivir tu propósito y sentirte feliz. Todo es cuestión de encontrar un trabajo que te guste, o decidir amar el trabajo que ya haces.



8

Crea un buen ambiente en tu hogar.

El hogar es el ambiente más íntimo que tenemos. Sentirte cómoda en este espacio es tan gratificante como saludable. Hay muchas maneras para lograr hacerlo cálido, agradable, reconfortante y pacífico, atrévete a crear el tuyo.

9

Agradece.

La gratitud precede a la felicidad, y no a la inversa como solemos pensar. Incorporar el hábito de agradecer, nos permite sintonizar con el bienestar, más allá de las circunstancias externas cambiantes. Conectar con este sentimiento nos abre las puertas a recibir toda la abundancia.



10

Ríe más y disfruta del "Aquí y Ahora".

Ríete de ti misma, elige actividades divertidas y pasa más tiempo con personas que te hacen reír, de esta forma vas a sentirte más liviana. Vive el presente y deja de preocuparte tanto por lo que vendrá. Vivir el aquí y ahora nos permite estar presentes y poder disfrutar del momento.



cecilia
tournier
health coach



Conclusión

El bienestar es un estado que proporciona a las personas un sentimiento de satisfacción y tranquilidad física, mental y emocional, en numerosas áreas de la vida.

El camino hacia este estado es totalmente único para cada persona y con infinitas posibilidades.

Se trata que sea una aventura de disfrute, enfocándote día a día en crear ese bienestar que sea alienado con tu propósito de vida.

Es importante comenzar con pequeños pasos, ver que funciona para ti y lograr así ir incorporando diferentes hábitos que te lleven a un equilibrio en tu vida.



Checklist

- 1-Empieza a beber más agua
 - 2-Prioriza el sueño y dormir las horas suficientes
 - 3-Comienza a incorporar más verduras
 - 4-Dedícale tiempo a tus relaciones y tu familia
 - 5-Ponte en movimiento
 - 6-Busca momentos de relajación y pausa en tu día
 - 7-Aprende a disfrutar de tu trabajo
 - 8-Crea un buen ambiente en tu hogar
 - 9-Agradece
 - 10-Ríe más y disfruta del "Aquí y Ahora"
-



Sobre mi *Hola!*

Soy Cecilia, Cocinera y Health Coach.

Estoy aquí para ayudarte a transformar tu cuerpo, mente y espíritu, mediante la incorporación de diferentes hábitos saludables.

Quiero acompañarte a que encuentres ese equilibrio que anhelas en tu vida y que te sientas plena y feliz.

Me puedes encontrar en:

www.ceciliatournier.com



[@ceciliatournier](https://www.instagram.com/ceciliatournier)