



KIT DE BIENESTAR Y VITALIDAD PARA MUJERES LÍDERES

Por Carolina Mejía - Mentora de Bienestar Femenino

Introducción

El liderazgo exige energía, claridad y vitalidad. He diseñado este kit pensando en ti, para ayudarte a integrar el bienestar en tu ajetreada vida y potenciar tu mejor versión.

No encontrarás una lista más de consejos: son herramientas simples, prácticas, sostenibles y poderosas para nutrir tu cuerpo, mente y espíritu que puedes aplicar desde hoy para transformar tu bienestar y tu manera de liderar.

🌟 **Recuerda:** *No eres una buena líder si no te cuidas a ti primero.*

5 Principios Clave para tu Bienestar

1. Movimiento inteligente

Cada 5 años después de los 30, las mujeres perdemos entre el 3% y 8% de masa muscular si no la entrenamos. Y la masa muscular es tu seguro de vida para el presente y el futuro.

- Prioriza desarrollo de músculo y flexibilidad en una práctica que disfrutes, nada de extremos.
- Inicia con al menos 20 min de ejercicio, 3 veces/semana, el mejor momento es hoy.
- Haz una mini-rutina diaria de 5 min al iniciar el día para activar tu energía y vitalidad.

👉 **Acción práctica:** agenda tu rutina de movimiento como si fuera una reunión con alguien importante, destina un espacio y vístete acorde. La cita más importante es contigo misma.

2. Nutrición Consciente

- Hidrátate: Mínimo 2L de agua al día, 30 minutos antes de cada comida es mejor.
- Come sin distracciones: apaga pantallas y conecta con tu plato. Mastica lento y saborea cada bocado.
- Escucha a tu cuerpo: pregúntate si tienes hambre real o hambre emocional.

👉 **Acción práctica:** No cuentes calorías. Aplica la regla del 80% al comer y disfruta sin culpas.

3. Sueño Reparador

- Duerme 7–8 horas diarias (5 ciclos completos). Adáptate al ciclo de luz.
- Respeta tu ciclo circadiano: Horario fijo de dormir y despertar todos los días.
- Crea un ritual de noche: libre de ruido, ambiente oscuro, relajación profunda.

👉 **Acción práctica:** evita el consumo de cafeína, carbohidratos y la conexión a dispositivos al menos 3 horas antes de dormir.

4. Entorno Armonioso

- Rodéate de gente que comparta tus valores, te inspire, nutra y sea tu red de apoyo.
- Busca contacto con la naturaleza: sol, tierra, agua, aire puro.
- Mantén tu entorno limpio y ordenado, en el que te sientas cómoda y tranquila.

👉 **Acción práctica:** disfruta un “baño de sol” diario de 20–30 min y conecta con la tierra (camina descalza, observa un atardecer).

5. Conexión Auténtica

- Respira conscientemente: inhalar y exhalar profundamente calma tu sistema nervioso.
- Haz mini pausas de 1–2 min durante el día solo para respirar.
- La gratitud transforma tu mente y tu cuerpo, nos conecta con nuestro propósito de vida.

👉 **Acción práctica:** mantén un diario de gratitud. Cada mañana escribe 1 cosa por la que agradeces y 3 antes de acostarte.

🌟 **Recuerda:** *La vitalidad no es un lujo, es el recurso estratégico que sostiene tu liderazgo.*

Rutina Express para despertar tu poder en 5 Minutos

Aquí tienes una rutina sencilla que puedes realizar en cualquier momento del día para recargar energías y conectar contigo misma, **en la mañana o en momentos bajos es ideal:**

- Saltitos energizantes, cuerpo suelto **(30 seg)**.
- Respiración profunda: inhala brazos arriba, exhalas te inclinas brazos abajo **(30 seg)**.
- Patadas al frente intercaladas **(60 seg)**.
- Rotación de brazos extendidos en hélice más tronco a cada lado **(60 seg)**.
- Sentadillas en postura sumo cerrando con pulsos **(60 seg)**.
- Rotación de tronco con palmeos suaves **(30 seg)**.
- Respiración final, te regalas una sonrisa y gratitud **(30 seg)**.

Cuando te estresas... qué hacer?

El estrés es inevitable, pero sufrirlo no. Tu cerebro puede aprender a volver al equilibrio con estas técnicas de regulación inmediata:

- **Simula que masticas lentamente:** El cerebro interpreta: “*si estoy comiendo, no hay peligro*”, sales del modo supervivencia.
- **Bosteza 5 veces:** Activas el nervio vago y regulas la frecuencia cardíaca calmando el cuerpo (funciona aunque no tengas sueño).
- **Mira al horizonte:** En el punto más lejano posible. La visión panorámica apaga la respuesta de amenaza cerebral.
- **Frota tus palmas:** El calor y la fricción devuelven a tu cuerpo la sensación de estar presente y segura.
- **Susurra una canción o frase calmante:** estimula áreas cerebrales asociadas al cuidado y la calma.
- **Pies descalzos en superficie fría (30 seg.)** El contraste térmico ayuda a regular el sistema nervioso autónomo.
- **Frota tus antebrazos de arriba abajo:** Este gesto de autocuidado táctil devuelve sensación de contención emocional.
- **Haz un “anclaje sensorial”:** Detén tu mente describiendo 5 cosas que veas frente a ti. Esto activa tu parte racional.

Conecta conmigo

Una mujer vital, lidera mejor, ama mejor, vive mejor, entrega más, disfruta más.
¿Quieres seguir expandiendo tu bienestar? Encuéntrame en:



info@vitalconcaromejia.com
Instagram: @vitalconcaromejia
www.vitalconcaromejia.com

*Tu vitalidad es tu súper poder.
Vive bien, sé feliz*

CARO MEJIA
Cuerpo • Mente • Bienestar

