



**12
HÁBITOS
PARA
UN
NUEVO
TÚ**

**TRANSFORMA
TU ENERGÍA**

BY LUGO TRAINER

AUMENTA LA ENERGIA DE TU CUERPO

Durante mucho tiempo me he dedicado a investigar las razones por las que el cuerpo humano al pasar de los años pierde su energía, la salud del cuerpo depende de que tan altos estén tus niveles energéticos -La energía es salud- Día a día realizamos actividades, ya sea ir al trabajo, arreglar nuestra habitación, practicar algún deporte, limpiar la casa, jugar, ir al gimnasio, etc. Para realizar todas estas actividades, necesitamos energía.

¿Alguna vez te has puesto a pensar por qué NO te sientes energético y con buena actitud ?

Por favor Siéntate 5 minutos, y observa internamente tu vida analiza tu nutrición diaria, tus hábitos, cuanto movimiento le generas a TU CUERPO, en pocas palabras cuánta actividad física realizas al día. Es probable que estés haciendo más de una cosa mal...

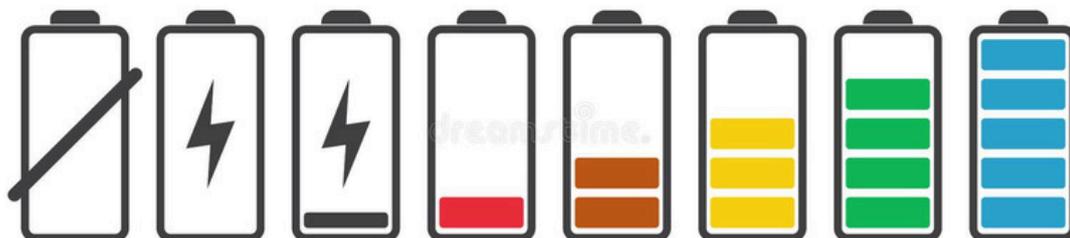
Descubrirás que incorporando una serie de hábitos en tu día a día, aumentará tu rendimiento en el trabajo, estudio, deporte, formación o cual sea la actividad que realices, y mejorará tu calidad de vida.

Pero alguna vez te has preguntado ¿ Cómo es que obtiene energía el cuerpo humano? Esta es una pregunta de vital importancia, ya que la energía es esencial para todos nosotros. La energía es vida.

No quiero hacerte perder el tiempo contándote los mil y un beneficios de hacer ejercicio físico, alimentarte bien, descansar etc., porque seguramente ya lo sabes. Pero si quiero transmitírte lo que he aprendido en los últimos años, y he puesto en práctica en mí y en muchos de mis clientes.

El hecho de incluir los hábitos que verás a continuación con los que lograrás vivir más años, en mejores condiciones, evitando las enfermedades, y con mucha más energía tanto física como mental.

Puedes pasarte toda la vida fumando, siendo sedentario, comiendo cereales, postres etc., y llegar a vivir 100 años, pero con total seguridad tendrás muchas más probabilidades de enfermar y vivir en peores condiciones que otra persona que tenga unos hábitos saludables; es decir no tendrás calidad de vida, ya que estás más propenso a sufrir de enfermedades que te resten calidad.





HÁBITO 01

DESPERTAR TEMPRANO

Para comenzar a levantarnos temprano, lo primero es que tengamos extremadamente claro el motivo por el cual vamos a hacerlo. Sin un POR QUÉ claro, no habrá ninguna herramienta que pueda sacarnos de la cama. Si arrancamos el día temprano, generamos espacio para muchos hábitos saludables y de organización. Con una hora extra cada mañana puedes, por ejemplo:

- 1 Organizar tu día con tranquilidad (10 minutos aprox).
- 2 Hacer ejercicio físico (30 minutos aprox).
- 3 Dejar tu casa ordenada y desayunar tranquilo (20 minutos aprox).

El ritual de mañana ideal varía de persona a persona, ¡Pero en todos los casos 60 minutos extra llevan a comenzar más tranquilos y enfocados el día!

TE PROPONGO UN MINI-EJERCICIO: DESCUBRE POR QUÉ QUIERES LEVANTARTE TEMPRANO.

Responde a estas preguntas mentalmente para aclarar tu motivación para despertar temprano y cuáles son los beneficios que tú buscas con este nuevo hábito:



1 ¿Cómo imaginas que serían tus días si arrancarás más temprano?



2 ¿Qué actividades realizarías en las horas que ganas, y por qué son importantes para ti?



3 ¿Cómo cambiaría el ritmo con que logras resultados en proyectos personales si te despertaras antes?

Cuando llegues a tu respuesta, ponla por escrito: "Voy a despertarme temprano para _____".

Guarda esa nota en un lugar en el que puedas volver a buscar cuando tu motivación esté baja.

HÁBITO 02

HIDRATA BIEN A TU ORGANISMO

Somos 65% agua, el agua es oxígeno lo que la resume en vida. Un cuerpo deshidratado es cómo tener un carro sin gasolina. De ahora en adelante evalúa cómo es tu hidratación durante el día y comienza incorporando el hábito de levantarte y darle a tu cuerpo 2 vasos de agua , antes de tomar cualquier otra cosa. Esto elevará tu metabolismo aumentando la energía del cuerpo.

Si bebes poca agua durante un largo período de tiempo también contribuimos a inclinar la balanza a sufrir problemas digestivos, diabetes, aumento de peso, problemas en la piel, colesterol alto, fatiga, dolor de cabeza o estreñimiento.

No beber agua rompe el equilibrio del organismo. Para evitar estas conclusiones tan absurdas para nuestro cuerpo, se recomienda beber alrededor de 2,5 a 3,7 litros de agua para los hombres, y de 2 a 2,7 litros de agua para las mujeres. (esto dependerá del gasto energético diario de cada persona)





HÁBITO 03

PRACTICA EL AGRADECIMIENTO

Cuando uno agradece quien es, por lo que es por dentro, construye un imperio interior y cambia el paradigma de que la felicidad te llega por todo lo que tu construyas afuera, llámese propiedades, cuenta bancaria, título jerárquico, todo eso es una ilusión de poder, el verdadero poder es a través de la gratitud, aceptar lo que somos, aceptar lo milagrosa que es la existencia humana desde la respiración.

Ser agradecido te cambiará la forma de ver la vida, te llenará de gratitud, felicidad y energía. Conectate con situaciones que te hayan causado mucho placer cuando las conseguiste alcanzar algo que deseabas, recuerda y agradece ese momento, después visualiza algo en el futuro y agradece como si ya lo alcanzaste, estas cosas te llenaran el alma y radiaran energía.

“Una sola palabra tiene el poder de influir en la expresión de los genes que regulan el estrés físico y emocional”.

Te propongo un pequeño reto: Durante los primeros 8-12 minutos de haberte levantado de la cama, intenta de cerrar los ojos, hacer varias respiraciones profundas, vas a recordar y agradecer todo absolutamente todo lo que se te venga a la cabeza, del pasado, presente e incluso del futuro. Da las gracias por la vida, por despertar un nuevo día, por tener salud, por la familia etc.

La gratitud se convierte en disciplina cuando se practica diario. El conocimiento que está estancado y no se convierte en práctica, en disciplina y en acción, no sirve para nada.

Por cierto! Gracias por descargar este Ebook y tratar de incorporar estos hábitos saludables..



HÁBITO 04

DUCHARSE CON AGUA FRÍA AL LEVANTARSE

Darte una ducha de agua fría. Esto lo vengo practicando desde hace mucho tiempo y los beneficios son muchos, quiero mencionarte algunos, pero antes te explico que es algo que debes incorporar de manera progresiva empieza dándote una ducha con agua tibia y antes de salirte coloca el agua lo más fría que la toleres y permanece entre 45-60 segundos y luego sal. Al pasar la semana tu organismo se adaptará hasta empezar directamente con el agua fría.

Despeja y activa mente y cuerpo

El principal efecto que vemos cuando nos duchamos con agua fría es el hecho de que nos activa y despeja. Los receptores térmicos y las neuronas situadas en la piel se activan para mandar un mensaje de alerta al resto del sistema, generando una respuesta por parte del organismo en forma de activación generalizada ante el frío. Se trata de una reacción natural ante la necesidad del cuerpo de mantener la homeóstasis o equilibrio interno a nivel de temperatura.

Acelera el metabolismo

Como se ha indicado anteriormente, ante la presencia de frío nuestro cuerpo va a empezar a demandar energía con el fin de poder mantener la temperatura interna en niveles adecuados. Para ello, genera una aceleración del metabolismo, consumiendo los recursos almacenados en el organismo. La consecuencia de esto es que con la exposición al frío empezamos a quemar azúcares y grasas para mantener la temperatura corporal a niveles aceptables.

Incrementa la capacidad de atención

La activación del sistema nervioso simpático es otro de los beneficios de ducharse con agua fría, el cual estimula la secreción de ciertos neurotransmisores como la noradrenalina que nos hace poder estar atentos y enérgicos. Mejora tu estado de ánimo. Ducharse con agua fría tiene efectos relevantes en el estado de ánimo. Y es que el choque térmico con el agua fría hace que se estimule la producción de noradrenalina en el cerebro, lo que en último término va a generar una mayor activación y una leve mejoría del humor, aliviando estrés y la ansiedad. Otros estudios indican que también genera una disminución del nivel de cortisol.

Activa el sistema inmune

La activación generalizada del sistema y la aceleración del metabolismo generada por el agua favorece la activación y mejoría del sistema inmunológico, el cual se encuentra más preparado para luchar contra infecciones y agresiones externas al liberarse mayor cantidad de leucocitos o glóbulos blancos.

HÁBITO 05

TOMAR 1 TAZA DE CAFÉ EN LA MAÑANA

El café contiene una inmensa variedad de compuestos químicos responsables de su calidad sensorial y de sus efectos fisiológicos, como por ejemplo la cafeína, que es un estimulante conocido del sistema nervioso central y que incide en el estado de alerta de las personas. El consumo de café, sin embargo, se asocia frecuentemente con estilos de vida poco saludables como con el tabaquismo y el hecho de trasnocharse, lo cual le otorga en ocasiones una imagen negativa. Por esa razón recomiendo realizar semanas de café alternándose con semanas de té verde con jengibre y limón. De esta forma podrás mantener el equilibrio a nivel estomacal sin sufrir daños. A parte que cuando el café se toma por muchas semanas seguidas crea cierta dependencia. La explicación está en que al generar cada vez más receptores extras de adenosina (el organismo los fabrica para que esta pueda seguir funcionando), nos acabamos adaptando al consumo de cafeína y necesitamos más, ya que hay más receptores que bloquear.

No recomiendo tomar exceso de café en busca de energía extra, mejor evalúa qué está pasando con tu nutrición y estilo de vida y realiza los ajustes necesarios para permitirle a tu cuerpo la energía natural.

“Los efectos de la cafeína aparecen 15 minutos después de la ingesta y pueden durar hasta seis horas” Por esta razón no recomiendo tomarlo después de las 3 pm ya que pueden interferir en la calidad de tu sueño.



DE NO GUSTARTE EL CAFE PUEDES TOMAR TÉ DEL QUE GUSTES



HÁBITO 06

PONERSE EN MOVIMIENTO

Con esto quiero hacer referencia que no es realizar un entrenamiento, es simplemente hacer algunos movimientos como de brazos, piernas, cambiando los diferentes planos y de esta forma **AUMENTAR TU RITMO CARDIACO DURANTE UNOS MINUTOS**, para esto no requieres ningún equipo adicional solamente algo de música si gustas. Algunos ejemplos pueden ser: Subir escaleras, hacer movimientos de flexibilidad dinámica, saltar estático subiendo y bajando los brazos, les deje una rutina en mi canal de youtube (Lugo Trainer) para que puedas hacerlas todas las mañanas.

Al hacer estos ejercicios y combinarlos con respiraciones profundas, estas haciendo un trabajo de intervalo permitiendo que células se llenen de oxígeno, por lo que inmediatamente tu cuerpo empezará a segregar neurotransmisores como adrenalina, dopamina, oxitocina y sentirás como inmediatamente tu metabolismo se pone en marcha dándote una inyección de energía natural para iniciar el día.

Lo más indicado es realizar estos movimientos al levantarte o cuando tienes mucho tiempo sentado, se denomina Pausa Activa.



LUGO TRAINER
Podras conseguir muchas
rutinas para entrenar



@LUGO_TRAINER
rutinas, recetas y mucha
información



WWW.LUGOTRAINER.NET
Para programas
personalizados de nutrición y
entrenamiento

3x2

EXPLORA MI COLECCIÓN DE RECETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS, QUE OFRECE DELICIOSAS OPCIONES PARA DESAYUNAR, ALMOZAR, CENAR, DISFRUTAR DE SNACKS Y PREPARAR BATIDOS

RECETARIO I

BAJO EN CARBOHIDRATOS



NEW
NEW
NEW
NEW

DESCUBRE LA COLECCIÓN DE RECETAS SENCILLAS Y ALTAS EN PROTEÍNAS, QUE INCLUYE OPCIONES PARA DESAYUNO, ALMUERZO, CENA, SNACK Y BATIDOS.

RECETARIO II

ALTO EN PROTEÍNA



by Lugo Trainer

DESCUBRE LA COLECCIÓN DE SIMPLES RECETAS DE 5 INGREDIENTES, INCLUYENDO OPCIONES PARA DESAYUNO, ALMUERZO, CENA, POSTRES Y SMOOTHIES.

RECETARIO III

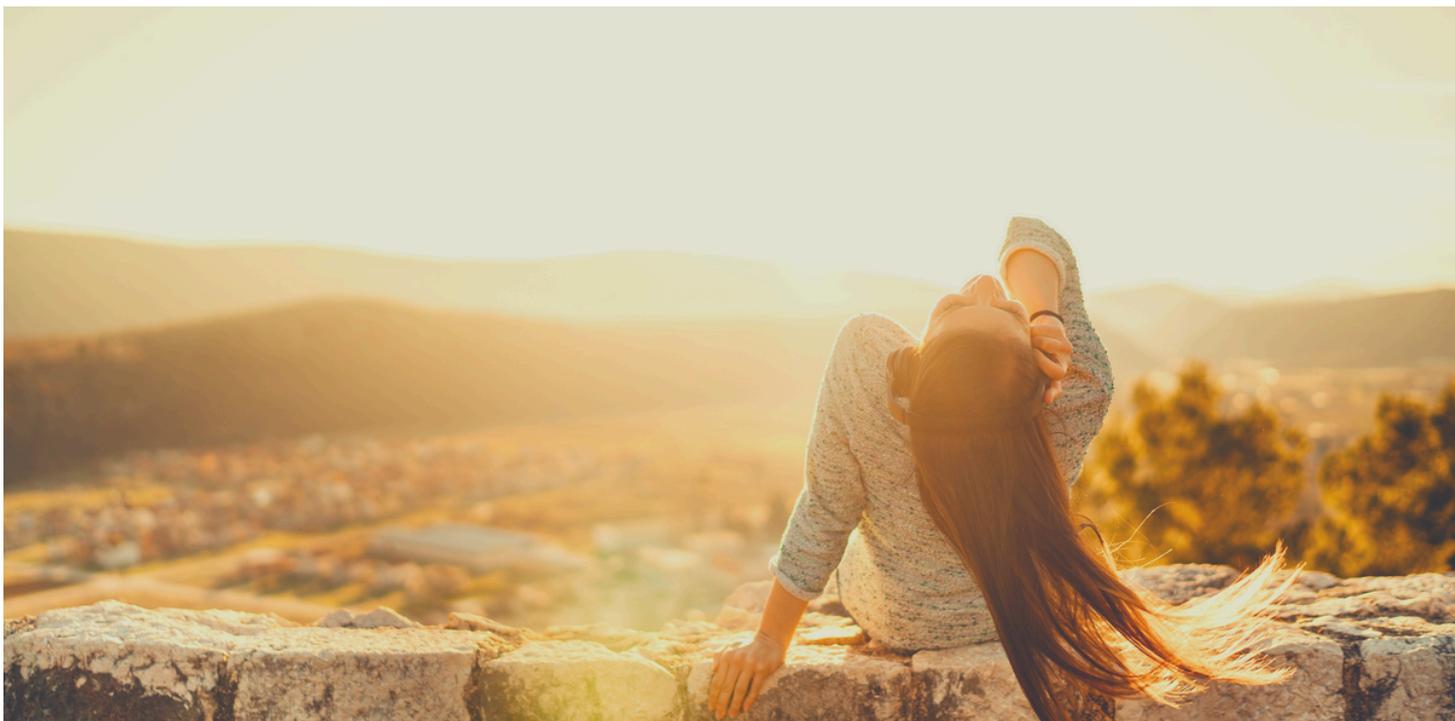
SOLO 5 INGREDIENTES



NEW
NEW
NEW
NEW



by Lugo Trainer



HÁBITO 07

TOMAR SOL 15-20 MINUTOS AL DÍA

¿Sabías qué? Con solo exponerte al sol este tiempo puede hacer que tu organismo produzca vitamina D, lo cual le traerá muchos beneficios a tu organismo entre ellos favorecer a la absorción en el intestino de calcio y fósforo. Como también ayuda a aumentar el sistema inmunológico del cuerpo, a través del aumento de los glóbulos blancos o linfocitos, las células encargadas de la primera defensa frente a las infecciones.

También aumenta la circulación de la sangre en la piel disminuyendo los valores de la presión arterial.

Una de las cosas más sorprendentes de el hábito de tomar sol a primera hora de la mañana es que ha regulado mi ritmo circadiano y ha favorecido a que mi cuerpo entienda de manera óptima debe producir hormonas durante el día tales como adrenalina, dopamina, noradrenalina y esto hace que aumente mi

energía corporal y por la noche segregan hormonas asociadas a la activación de sistema nervioso parasimpático como más melanina, gaba, y favoreciendo a un descanso más profundo y reparador.



HÁBITO 08

ALARGAR LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA UNAS HORAS

El hambre es un catalizador natural para movernos. Estamos diseñados para levantarnos y salir a cazar nuestra comida, pero estamos viviendo una era donde nos levantamos y tenemos acceso a la comida de manera inmediata sin ningún esfuerzo lo que ha cambiado nuestros patrones y respuestas hormonales.

Se ha relacionado durante años el desayuno como el acto de levantarse e inmediatamente comer y la industria se ha encargado de enseñarnos que los cereales, jugos y carbohidratos son los más indicados, cuando la realidad es que DES-AYUNAR es el momento donde sales del periodo de ayuno (después de dormir) independientemente el horario que lo hagas siempre será des-ayuno. Ahora lo que cambia todo será el tipo de comida que le des a tu organismo como des-ayuno.

Si Inicias tu día con alimentos altos en azúcares y harinas tendrás un día con mucha ansiedad, pesadez y poca energía.

Producto de la subida de tu insulina en sangre poniendo a tu cuerpo en un estado de anabolismo. Con esto no estoy diciendo que no los comas, solo que aprendas a gestionarlos, si entrenas en la mañana puedes incorporar una cantidad mayor pero sino ten en cuenta que no es necesario. Con darle a tu cuerpo suficiente cantidad de proteína y grasas buenas será una excelente opción, te mantendrá saciado, estable y con energía durante el día.

Recuerda que todos los seres humanos somos diferentes y por esa razón se debe estructurar una nutrición de acuerdo a cada persona -Principio de individualidad-

HÁBITO 09

COMER VEGETALES POR LO MENOS EN 1 COMIDA DEL DÍA.

Lo primero que debes saber es que en los vegetales están los micronutrientes y vitaminas que son esenciales para que el cuerpo pueda realizar sus funciones de manera óptima y una deficiencia de micronutrientes puede disminuir la producción de hormonas, disminuyendo la energía. Los vegetales verdes son ricos en minerales y vitaminas, integrarlos en tu vida marcará muchos cambios positivos.

Si no tienes el hábito de comerlos te invito a que los incorpores en 1-2 comidas de tu día. También quiero dejarte la opción de tomar un jugo verde que puedes conseguir en mi canal de YouTube cómo prepararlo.

Esto sería una forma de tomarte los nutrientes esenciales de los que te hablo.



1-2 RACIONES DE
ENSALADAS



1-2 JUGOS VERDES AL DIA



VEGETALES AL VAPOR

DEBES INCLUIRLOS EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA.



HÁBITO 10

REALIZAR 2-3 COMIDAS AL DIA

Como les he contado, vengo de realizar entre 5-6 comidas diarias hace años atrás, pero ampliar mis conocimientos en fisiología y nutrición me llevaron a la verdad. Comer entre 5-6 veces mantiene al cuerpo trabajando constantemente lo que no favorece a la salud intestinal. Por esa razón hace más de 4 años que realizo entre 2-3 comidas y es impresionante cómo ha mejorado mi intestino, perfil lipídico, sensaciones de hambre es decir, menos ansiedad por comer. Esto se debe a que comer varias veces al día mantiene unos niveles pocos estables en la insulina .

Por esa razón invito a que pruebes como máximo 3 comidas al día, para que esto sea posible debes implementar ayuno intermitente. Si deseas más información puedes apoyarte en mis videos de IGTV.

Con esto no quiero decir que si comes 5 veces no vas a lograr tu objetivo, estoy hablando de impacto hormonal, lo que también va enfocado a la calidad de las comidas y valor nutricional.

La cuestión no es si comer 5 veces al día o 3 veces, si no en la cantidad total diaria de alimentos y calorías. Si se consume más de lo que se gasta, ganaremos peso, pero si el balance es negativo, lo perderemos. Así de sencillo.



PROGRAMAS PERSONALIZADOS

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

[HTTPS://SHOP.LUGOTRAINER.NET](https://shop.lugotrainer.net)

**¡CONSIGUE AHORA MIS
NUEVOS RECETARIOS! MÁS
DE 150 RECETAS BAJAS EN
CARBOHIDRATOS, ALTAS EN
PROTEÍNAS Y CON SOLO 5
INGREDIENTES**

INFORMACIÓN

+34 697 34 99 69

lugotrainer@gmail.com



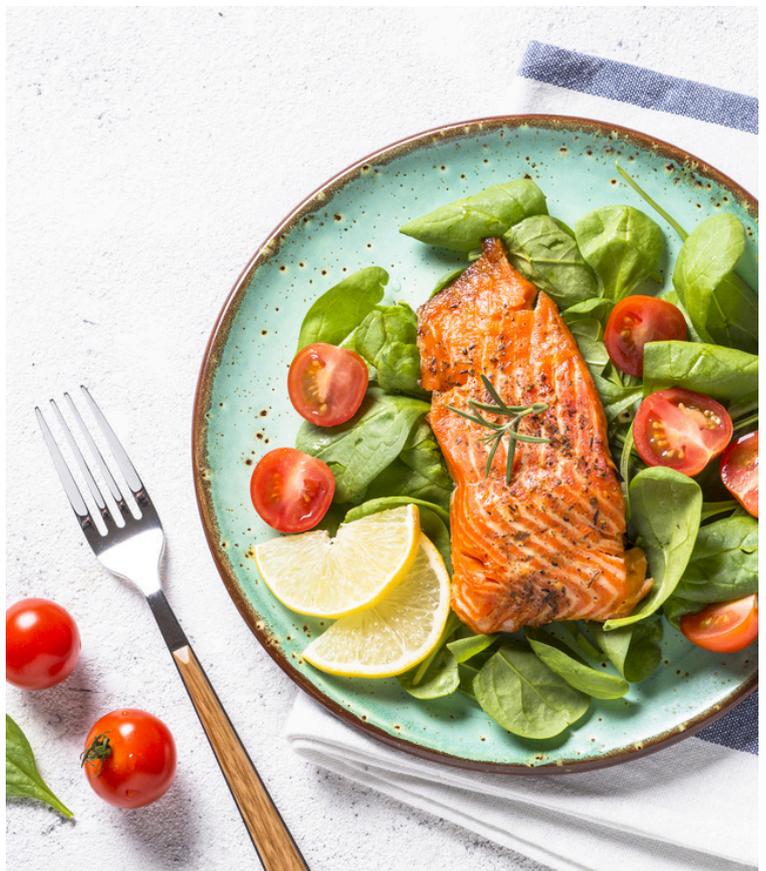
HÁBITO 11

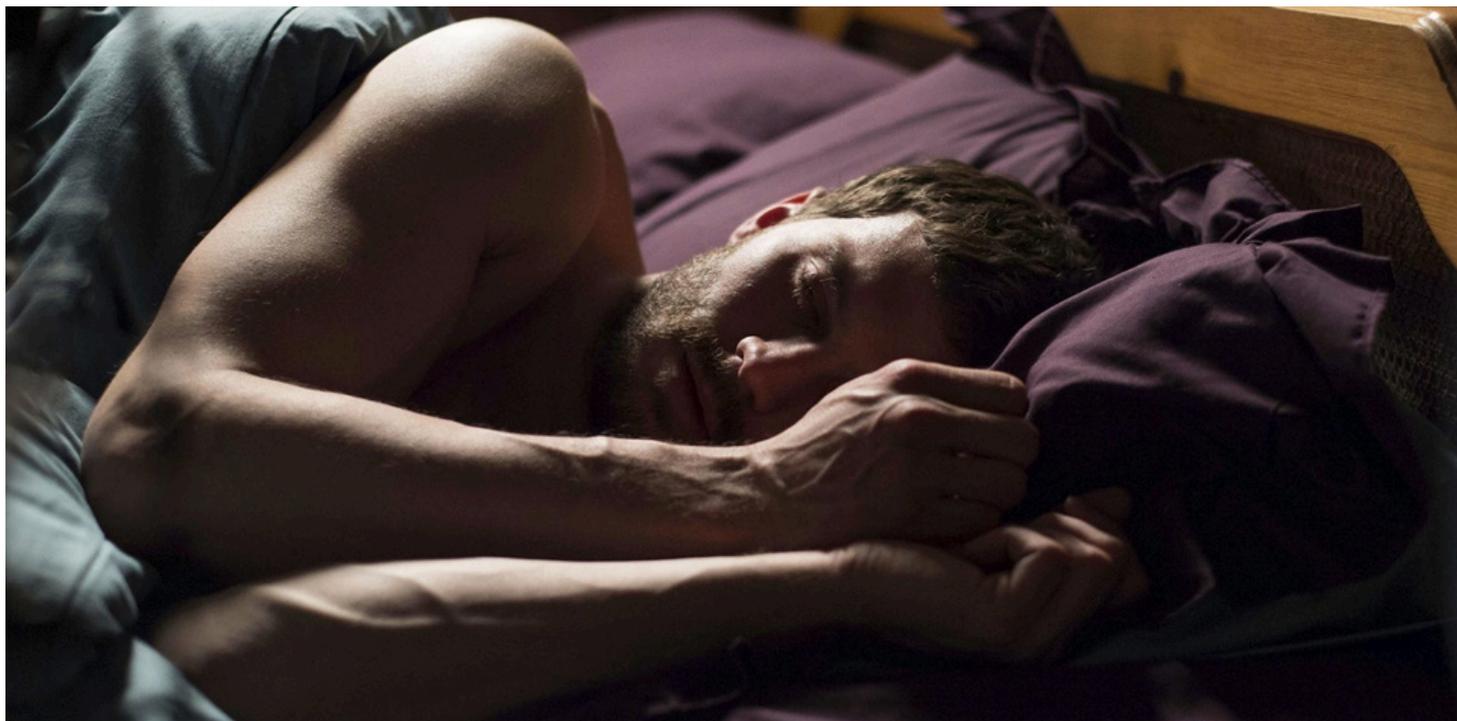
CENAR MÁS TEMPRANO

Realizar tu última comida del día 2-3 horas antes de dormir favorece a que tu organismo haya digerido y obtenido todos los nutrientes que va a requerir para un descanso óptimo. La calidad de los alimentos de esa última comida son fundamentales para la buena recuperación, enfócate en proteínas, vegetales y grasa buenas. Si tu alimentación es baja en proteína, deficiente en vegetales y alta en carbohidrato no repararas, no tendrás energía y no lograrás el sueño profundo.



Antes de que te preguntes qué es lo más indicado cenar, te respondo que cada persona es diferente y por esa razón las recomendaciones son específicas de acuerdo a las demandas energéticas sin embargo puedes apoyarte en los tips que doy en mis redes sociales.





HÁBITO 12

DORMIR CORRIDO SIN INTERRUPCIONES 6-8 HORAS

No has sentido que cuando duermes bien te levantas con mucha energía para empezar el día? La falta de sueño puede ser una pérdida de energía real, haciendo que te sientas incapaz de hacer frente a muchas actividades del día siguiente. Esto tiene el potencial de crear un círculo vicioso de deterioro de la salud. Una buena noche de sueño puede hacer que te levantes positivo y optimista. De hecho, las personas que sufren de trastornos de sueño regulares tienen tres veces más probabilidades de sufrir un bajo estado de ánimo en comparación con las personas que duermen bien.

La falta de sueño puede hacerte menos receptivo a las emociones positivas y puedes aumentar la probabilidad de desarrollar depresión. Presta atención como es tu descanso y sino empieza hacer cambios.