

EDICIÓN BIENESTAR • 10 MINUTOS

Rutina matutina de 10 minutos para mujeres *ocupadas*

Un comienzo flexible para recuperar energía, claridad y espacio para ti.

3 VERSIONES SEGÚN TU ENERGÍA • TRACKER DE 7 DÍAS

ANTES DE EMPEZAR

La mañana no necesita ser perfecta para ayudarte

Una buena rutina reduce decisiones y crea señales consistentes. No tiene que empezar a las 5:00, incluir ejercicio intenso ni verse igual durante toda tu vida.

En esta guía vas a practicar

1 Orientarte

Saber cómo estás antes de entrar en modo automático.

2 Activarte

Usar luz, agua, respiración y movimiento como señales simples.

3 Prepararte

Elegir una prioridad y una comida o apoyo que reduzca fricción.

Idea clave: observa primero, cambia una cosa y revisa el resultado. Tu cuerpo necesita curiosidad, no juicio.

1 • PUNTO DE PARTIDA

¿Qué suele pasar en tus mañanas?

Marca patrones frecuentes, no excepciones.

☐

Miro el teléfono antes de notar cómo me siento.

☐

Salgo sin agua, comida o una idea clara del día.

☐

Intento una rutina demasiado larga y luego la abandono.

☐

Mi mañana cambia por hijos, trabajo, sueño o síntomas.

☐

La cafeína sustituye comida, agua o descanso.

☐

Quiero cuidarme, pero no sé qué hacer primero.

COMPLETA SIN PENSARLO DEMASIADO

La parte más caótica de mi mañana es _____ porque _____.

2 • SIN MITOS

Una rutina útil reduce fricción

El éxito no se mide por cuántas tareas completas.

1

Consistencia no es rigidez

Puedes mantener las mismas cuatro señales y cambiar su duración según el día.

2

Más temprano no siempre es mejor

La rutina debe respetar tu sueño, turnos, cuidados y etapa de vida.

3

La noche prepara la mañana

Agua visible, ropa lista y una opción de comida reducen decisiones cuando tienes menos energía.

No necesitas una explicación perfecta para empezar a cuidarte. Sí necesitas evitar soluciones que prometen demasiado.

3 • TU ETAPA

La rutina a través de tus etapas

Conserva la estructura; adapta la intensidad.

30-39

Protege el inicio

Si cuidas a otros o tienes horarios variables, crea una versión de 3 minutos que no dependa de silencio ni equipo.

40-49

Respetar el sueño

Tras una noche fragmentada o con sofocos, elige luz, agua y movimiento suave en vez de castigarte con intensidad.

50-65

Prioriza función

Incluye equilibrio, movilidad o fuerza progresiva y no ignores mareo, dolor o fatiga persistente.

La edad orienta; tu historia personal decide. Ajusta estas ideas a tus síntomas, salud, preferencias y tratamiento.

4 • MÉTODO

Método L.U.Z.

Diez minutos, cuatro bloques.

01

Luz - 2 minutos

Abre cortinas o sal a un lugar iluminado. Mira alrededor y permite que el día empiece.

02

Ubica - 2 minutos

Puntúa energía, ánimo y tensión del 1 al 5. Pregunta qué necesitas hoy.

03

Zarandea - 3 minutos

Moviliza hombros, cadera, tobillos o camina; adapta rango y ritmo.

04

Decide - 3 minutos

Agua, primera comida o snack y una prioridad realista.

Para esta semana elige solo el paso que produciría más alivio o claridad con menos esfuerzo.

5 • HERRAMIENTA PRÁCTICA

Tres versiones para días reales

Elige por capacidad, no por culpa.

1 Versión 3 minutos

Luz, cinco respiraciones cómodas, agua y una prioridad.

2 Versión 10 minutos

Sigue los cuatro bloques: luz, ubicación, movimiento y decisión.

3 Versión 20 minutos

Añade caminata, fuerza breve o preparación de una comida.

4 Versión recuperación

Tras mala noche: hidratación, alimento, movimiento suave y carga reducida.

Prueba una opción durante siete días antes de decidir si te sirve. Cambiar varias cosas a la vez oculta lo que realmente ayudó.

6 • TU PLAN

Prepara en 90 segundos por la noche

Marca lo que disminuiría el caos de mañana.

☐

Dejar agua y vaso visibles.

☐

Elegir ropa cómoda o de movimiento.

☐

Preparar una opción simple de desayuno o snack.

☐

Escribir la primera tarea importante.

☐

Cargar el teléfono lejos de la cama.

☐

Decidir mi versión: 3, 10, 20 o recuperación.

MI COMPROMISO MÍNIMO

*Durante 7 días voy a _____ a la hora
_____.*

7 • SEGURIDAD

Cuándo adaptar o detenerte

Una rutina de bienestar no debe ignorar síntomas.

PIDE AYUDA PRONTO

- ☐ Dolor de pecho, falta de aire intensa, desmayo, debilidad súbita o confusión.
- ☐ Mareo importante al levantarte, caída o pérdida de equilibrio repentina.
- ☐ Síntomas que se sienten como una emergencia para ti.

AGENDA UNA VALORACIÓN

- ☐ Fatiga o mareo persistente al despertar.
- ☐ Ronquidos fuertes, pausas al respirar o sueño nunca reparador.
- ☐ Dolor que limita movimiento o empeora con la rutina.
- ☐ Ánimo bajo, ansiedad o falta de interés durante dos semanas o más.

Lleva notas sobre inicio, frecuencia, intensidad, medicamentos, suplementos y lo que ya probaste.

8 • SIETE DÍAS

7 mañanas, 7 experimentos

Haz lo mínimo y anota el efecto.

DÍA 1**Luz**

Busca luz natural al comenzar el día.

☐**DÍA 2****Agua**

Bebe agua antes de la segunda bebida con cafeína.

☐**DÍA 3****Movilidad**

Mueve hombros, cadera y tobillos durante 3 minutos.

☐**DÍA 4****Comida**

Incluye proteína en tu primera comida.

☐**DÍA 5****Pantalla**

Retrasa 10 minutos la primera revisión del teléfono.

☐**DÍA 6****Prioridad**

Escribe una sola tarea esencial.

☐**DÍA 7****Elige**

Conserva las dos acciones que más te ayudaron.

☐

Lo que quiero repetir la próxima semana: _____

9 • REGISTRO

Registro de rutina matutina

Escala 1-5. En “nota” escribe qué versión hiciste y qué cambió.

Día	Sueño	Energía	Claridad	Nota
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Lo que descubrí

La acción con mayor efecto fue _____

La mayor barrera fue _____

Mi versión mínima para días difíciles será _____

TU SIGUIENTE PASO

Una mañana útil empieza donde estás

No necesitas ganar la mañana. Solo crear una transición un poco más amable entre despertar y responder al mundo.

¿QUIERES CONOCER GO WOMAN?

Responde a este mensaje con "QUIERO SABER MÁS" para recibir información clara sobre el producto, sus ingredientes y su uso.

Sin presión. Tú decides qué encaja contigo.

Fuentes consultadas

• MedlinePlus. Dormir bien; Fatiga; Beneficios del ejercicio.
• NIA. ¿Qué sabemos sobre cómo envejecer saludablemente?
• OMS. Actividad física. who.int/es

AVISO IMPORTANTE

Material educativo; no diagnostica, trata ni previene enfermedades y no sustituye la atención médica. Antes de usar suplementos, consulta a un profesional si tomas medicamentos, tienes una condición de salud, estás embarazada, planeas estarlo o estás lactando. Go Woman es un suplemento alimenticio, no un medicamento.