



Arranque al aire libre de 10 minutos

Muchos nos sentimos mejor al salir, pero cuesta hacerlo en semanas ocupadas.

Ánimo, sueño y salud del corazón.

1

Paso 1: Luz + respira (2 min)

- Párese o siéntese afuera a gusto. Sol o sombra sirven.
- Inhale por la nariz 4, exhale 6. Repita 6 a 8 veces.
- Alergia: busque brisa y evite pasto alto o mucho polen.

2

Paso 2: Movimiento suave (5 min)

Elija uno:

- Estire 1 minuto y camine
- 2 min escaleras, luego camine
- Trabajo ligero en el jardín
- Paseo en bici suave

Ajustes para alergias:

- Vaya tras la lluvia o más tarde, cuando haya menos polen.
- Use gafas de sol y sombrero.
- Prefiera senderos pavimentados, no pasto alto.

3

Paso 3: Baje + agua (2 min)

- Baje el ritmo. Relaje hombros y manos.
- Tome agua.
- Día caluroso: busque sombra y respire más lento.

4

Paso 4: Chequeo rápido (1 min)

Elija uno:

- ¿Qué quiero más esta semana?
- ¿Qué puedo hacer hoy para ayudar a mi yo futuro?
- Nombre un logro de las últimas 24 horas.

Notas de seguridad

- Calor: Pare si se marea, se siente mal, se confunde o le duele la cabeza.
- Hidratación: Lleve agua si hace calor o sale 15+ min.
- Sol: Protector solar, sombrero, sombra.
- Garrapatas: Revise tobillos, cintura, detrás de las rodillas.
- Alergias: Lleve sus medicinas. Evite mala calidad del aire.