

OURSELF

# Guía de autocuidado físico

Comienza a incluir hábitos sencillos y saludables en tu rutina de autocuidado físico.

OURSELF

# Cuidarte es quererte

Es momento de enfocarte en un aspecto importante que te ayuda no solo a cuidarte sino a construir y mejorar la relación con tu cuerpo: el autocuidado físico.

Cuidarte físicamente no se trata de cumplir con dietas estrictas o de ir al gimnasio aún cuando no te gusta hacerlo. Es todo lo contrario. Se trata de nutrir tu cuerpo con todo lo bueno, de hacer actividades que te hagan sentir bien y de consentir a tu cuerpo permitiéndole vivir sanamente.

Para poder crear un balance en tu rutina y mantener tus hábitos a diario, te recomendamos que encuentres actividades físicas que te gusten y te motiven. ¿Te gusta hacer yoga? ¿Tal vez bailar o salir a correr? Escoge las actividades físicas que te motiven y te hagan sentir mejor contigo misma.

Comienza a comer balanceado. Analiza como te sientes después de cada comida y empieza a disfrutar de todo aquello que te hace sentir liviana, activa, reconfortada. Lo importante es sentirte sana y cómoda con tu cuerpo.

Incluye en tu autocuidado físico todo aquello que te ayude a mejorar la percepción de ti y de tu apariencia.

# En esta guía

Para ayudarte a hacerlo, esta guía te comparte una checklist de autocuidado físico diario que puedes hacer para incluir hábitos sencillos y saludables de lunes a viernes. También, te sugiere actividades a seguir durante el fin de semana.

Utilízala como una ayuda extra en tu rutina o como un apoyo con ideas y motivación para cuidarte.

*NOTA: La checklist está dividida en hábitos de Mañana, Tarde y Noche. Esto es simplemente una sugerencia. Puedes cambiar y ajustar los horarios para hacer las actividades durante el tiempo que tengas libre. Esta guía es tuya y es tan flexible como quieras.*

# Cuatro tips

para alcanzar tus metas  
de autocuidado físico

- 1 Ten en cuenta que esta checklist debe ser tu aliada. Si no cumples con alguna actividad, no te preocupes ni te desanimes. Utiliza esta guía como un apoyo y ve incluyendo las actividades poco a poco en tu rutina hasta que se conviertan en hábitos.
- 2 Piensa que cada check es un paso más hacia una vida saludable, hacia una rutina más disciplinada y hacia la versión de ti que se cuida sin límites.
- 3 Organiza tu tiempo de manera que puedas cumplir con cada actividad y disfrutarla como te lo mereces. El primer paso es considerar estos hábitos como parte de tu lista de prioridades diaria.
- 4 Te aconsejamos elegir comidas y ejercicios que te gusten. La clave para mantener una rutina de autocuidado es tener actividades saludables que disfrutes. Así es mucho más fácil mantener la disciplina.

# Checklist de autocuidado de lunes a viernes

OURSELF

## Mañana

L M M J V

3 vasos de agua

    

Desayuno saludable

    

Rutina de skincare

    

Ejercicio/Estiramientos

    

Meditación / podcast

    

NOTA: Si te gusta meditar, utiliza unos 5 minutos en la mañana para hacerlo. Si te cuesta o prefieres alguna otra actividad, te recomendamos tomar esos 5 minutos para escuchar un podcast que te motive. La idea es tener un momento para conectar contigo y comenzar el día con una mente relajada y animada.

## Tarde

L M M J V

Almuerzo saludable

3 vasos de agua

Haz una pausa de trabajo  
(Toma aire fresco, lee, siesta)

Snack que disfrutes

Camina 10 minutos

NOTA: De snack te recomendamos tu fruta favorita o una merienda que te haga sentir liviana y animada durante la tarde.

## Noche

L

M

M

J

V

2 vasos de agua



Cena saludable



Té relajante



Rutina de skincare



Desconéctate de  
las redes unas horas



Duerme 7-8 h





# Autocuidado de fin de semana

Sábado

Mañana

Sab

Estira tu cuerpo



Desayuno saludable  
que disfrutes



3 vasos de agua



Rutina skincare



Sal a caminar



Tarde

Sab

3 vasos de agua



Almuerzo que disfrutes



Llévate a pasear



Prepara o compra  
tu merienda favorita



Noche

Sab

2 vasos de agua



Relaja tu mente

Ve tu peli favorita o lee un libro



Té relajante



Mascarilla &  
rutina skincare



Date un gusto  
en la cena



# CONTENIDO BONUS

para tu noche de self-care

¿Quieres hacer una noche de self-care sin invertir mucho dinero en productos de autocuidado?

Aquí te compartimos una mascarilla casera que puedes hacer con un ingrediente natural y accesible: *miel*.

La miel es hidratante, suavizante, antioxidante y nutritiva. Ideal para usar en todo tipo de piel durante una noche de self-care.



## Mascarilla casera

Mezcla 1 cucharada de miel a temperatura ambiente con una pizca de sal. La sal le dará un toque de exfoliante natural a tu mascarilla. Si tienes vacelina, también puedes agregarle media cucharadita.

Colócala sobre tu rostro (mejillas, frente y barbilla). Déjala reposar unos 10-15 minutos. Retírala con agua a temperatura ambiente masajeando suavemente tu rostro.

Disfruta de una piel suave y brillante.

Domingo

**Mañana**

**Dom**

Descansa en cama



Desayuno favorito



3 vasos de agua



Meditación



Yoga / Estiramientos





Tarde

Dom

Almuerzo que disfrutes  
y 3 vasos de agua



Sal a caminar



Ducha relajante



Exfolia tu cuerpo



# CONTENIDO BONUS

para tu domingo de self-care

No hace falta utilizar productos costosos para exfoliar tu cuerpo en tu tarde de self-care. Aquí te compartimos nuestro exfoliante casero favorito: el de café.

Este exfoliante natural te da los mismos resultados que un producto de marca. Dejará tu piel suave y tu espacio con un aroma increíble.



## Exfoliante casero

¡Elabora tu exfoliante casero con solo 1 ingrediente natural!

Incorpora entre 2 a 4 cucharadas de café molido en una crema hidratante que tengas. 2 cucharadas si exfolias solamente alguna parte del cuerpo (como piernas o brazos) y 4 cucharadas si exfolias tu cuerpo completo. Aplica la mezcla sobre tu piel con movimientos circulares. Masajea tu cuerpo durante 3 a 5 minutos. Retira con agua tibia y listo.

Noche

Dom

Cena que disfrutes  
y dos vasos de agua



Té relajante



Rutina skincare



Duerme temprano





Tienes el poder  
de *construir* la  
versión de ti  
que se *cuida*  
sin límites

OURSELF

# ¿Nos mantenemos inspiradas?

Visita [ourself.es](https://ourself.es) para más artículos, guías, tips, recomendaciones

Y [@ourseelf](https://twitter.com/ourseelf) para la inspiración y el apoyo de una comunidad de mujeres que se quieren a sí mismas

OURSELF