

GUÍA PARA TENER MÁS ENERGÍA MENTAL Y LLEVAR UN BUEN DÍA

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

Guía para Tener Más Energía Mental y Llevar un Buen Día

En **CLUB TOP ONE** estamos interesados en tu salud, en tu cuidado de la energía mental; por ello hemos elaborado para ti esta guía en servicio de tu energía mental.

Como dice un gran referente del entrenamiento mental: “***si tomas el control de tu día... tomas el control de tu vida! Pablo Jacobsen.***

Sigue atent@ estos pasos , realízalos y empieza a gozar de mejores resultados:

Mañana: Activa tu mente y cuerpo

Despierta con intención

- Levántate sin prisa, sin mirar el celular al despertar.
- Respira profundamente 3 veces y repite una intención positiva para tu día.

Hidrátate

- Toma un vaso de agua apenas despiertes.

Muévete

- Haz de 5 a 15 minutos de estiramientos, yoga o una caminata suave.

Desayuno con propósito

- Come alimentos nutritivos: frutas, proteínas y grasas saludables.
- Evita azúcares procesados en la mañana.

Enfoca tu mente

- Medita o respira por 5 minutos.
- Visualiza tu día: tus metas y prioridades.

Media Mañana: Mantén tu enfoque

Haz lo importante primero

- Prioriza tareas que requieren más energía mental.

Toma descansos

- Cada 60-90 minutos, haz una pausa de 5-10 minutos para recargar.

Evita la sobrecarga

- Reduce distracciones y evita hacer muchas cosas a la vez.

Tarde: Renueva tu energía mental

Almuerzo equilibrado

- Elige comidas livianas con verduras, proteínas y grasas buenas.

Camina o muévete

- Una caminata corta después de comer ayuda a la digestión y claridad mental.

Mini-siesta (opcional)

- Duerme entre 10 y 20 minutos si lo necesitas.

Evaluá tu día

- Revisa tus pendientes y ajusta prioridades.

Noche: Cierra bien el día

Cena liviana y temprano

- Evita comidas pesadas antes de dormir.

Desconéctate

- Apaga pantallas 30-60 minutos antes de dormir.

Reflexiona

- Escribe 3 cosas positivas del día o algo que hayas aprendido.

Duerme bien

- Asegúrate de dormir entre 7 y 8 horas.

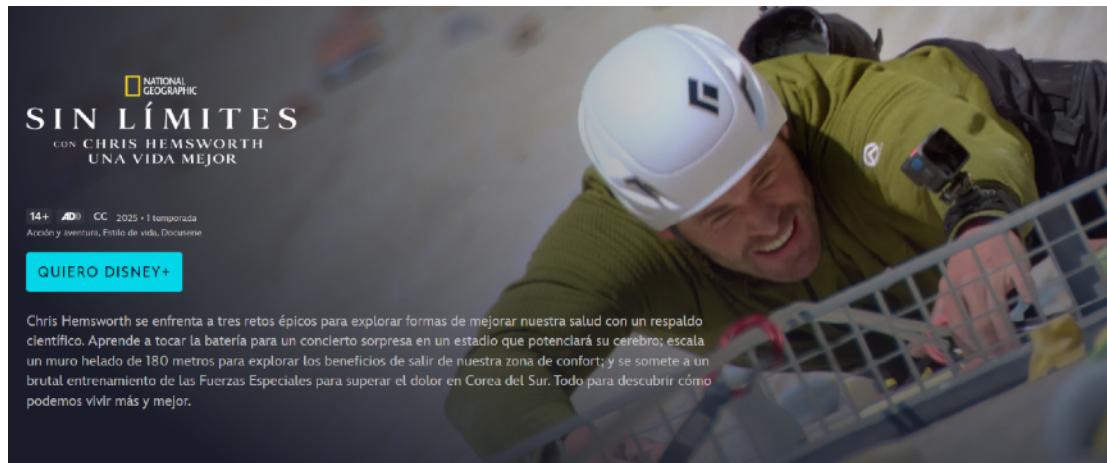
Consejos clave para mantener la energía mental

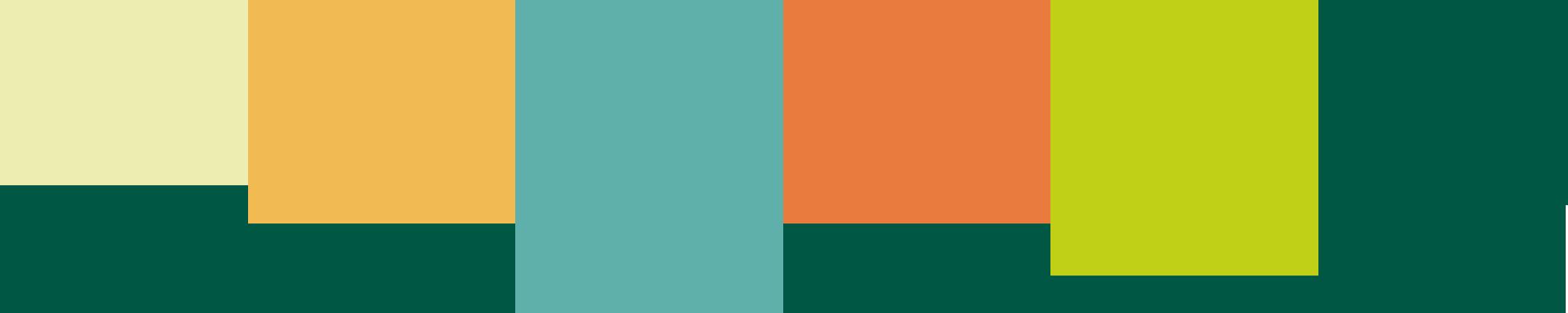
- Bebe agua constantemente.
- Evita la sobreexposición a redes sociales o noticias.
- Usa el celular con conciencia, no por hábito.
- Conversa con personas que te hagan sentir bien.
- Alimenta tu cuerpo con comida real y balanceada.

Sugerencia:

Mira en Disney+ la serie, esta genial en su **segunda temporada solo 3 episodios** que te enseñan a cómo el estrés puede ser productivo si pones tu gobernanza sobre él.

¡Lo que no te daña... te hace más fuerte!





CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

