

Despertar *mae*

**Mañanas reales
mujeres reales.**

Una guía de hábitos para comenzar
tu día de la mejor manera.

03

¿Sientes que tus mañanas impactan todo tu día?

¿Te gustaría comenzar tu día de manera más presente?

¿Dedicas mucho tiempo a los demás y poco a ti misma?

Guía para tu rutina de mañana 2022

- 4-6** ¿Lo has intentado muchas veces y desistes?, intenta con los micro-hábitos.
- 7-8** El descanso y su impacto en tus mañanas.
- 9-10** La mañana está aquí. Primero lo primero...
- 11-12** Actívate, micro-hábitos para iniciar el día sudando el estrés.
- 13-15** Skincare mañanero
- 16-17** Momentos contigo, ¿cómo empezar?
- 18** Nutre tu cuerpo
- 19** Checklist de la mañana
- 20-22** Recursos



Seguro te ha pasado...

La alarma suena y te despierta, estás tan cansada que la pospones. Cuando te das cuenta ya pasó media hora y ahora estás tarde al trabajo. Esta manera de comenzar tu día puede traerte sentimientos de prisa y estrés.

Pero... ¿**Realmente es tan importante tener una rutina de mañana?**

La evidencia científica dice que sí. Cosas como un buen descanso, una actividad física moderada y el agradecimiento han demostrado efectos a nivel cerebral que nos preparan para tener mejores días.

No te preocupes, nosotras tampoco pertenecemos al “5 am club” por eso al hacer esta guía quisimos quitar un poco de toda la presión social que hoy se vive en torno a los hábitos perfectos. A cambio, te traemos **hábitos simples probados por nosotras** que te ayudarán a cultivar tu bienestar mental y a iniciar tu día de manera más plena y presente.

Recuerda que cambios en tu exterior tienen el poder de impactar también tu mundo interior.

El poder de las rutinas y los hábitos.

Para cambiar tus hábitos, no puedes confiar en que siempre vas a tener la **disciplina** y la **motivación** que se necesita, por eso es necesario tener una manera estructurada que te ayude a crear estos cambios.

El otro día escuchamos un podcast de una psicóloga que hablaba sobre cómo las personas logran hacer verdaderos cambios en su personalidad hasta que cambian sus **hábitos**, y con ello logran **modificar su vida**.



Exigirnos demasiado y concentrarnos solo en la meta, y no en el proceso completo, son algunas de las razones por las cuales fallamos al intentar cambiar nuestros hábitos.

Buscando **estrategias basadas en ciencia** que nos ayuden a incluir nuevos hábitos de forma exitosa en nuestra rutina, encontramos el concepto de **micro-hábitos**, desarrollado por **BJ Fogg**, investigador del comportamiento de la Universidad de Stanford.

Un **micro-hábito** es una acción que puedes llevar a cabo en 30 segundos o menos y que te ayudará a cumplir una meta o una aspiración.

El secreto de los micro-hábitos es:

- Dividir lo que parecerían cambios imposibles, como "ejercitarse" en tareas pequeñas, esto lo vuelve más realista.
- "Anclar" el micro-hábito nuevo a alguna actividad que ya realizas (Ejemplo: aplicar tu hidratante facial al salir de la regadera).
- Otorgarte una recompensa emocional positiva cada que lo ejecutes, así tu cerebro recibe una sensación de éxito inmediato al terminar, lo que te motivará a volverlo hacer.

¿Quieres un tip para diseñar micro-hábitos? Usa el **diseñador de microhábitos** online de BJ Fogg (en ingles).

Para ayudarte a iniciar, en cada sección de esta guía te daremos **ideas de micro-hábitos y recursos que te ayudarán a incluirlos poco a poco en tu rutina,**



Es importante para nosotras hacerte saber que esta guía de hábitos está pensada en ciertas acciones que pueden ayudarte a establecer un ritual de **tiempo contigo misma.**

Sin embargo, no tienes que sentirte "obligada" a hacerlas todas, puedes incorporar un micro-hábito a la vez, el que sientas que se adapta mejor a tu estilo de vida, hasta que logres tener una **mañana por la que no puedas esperar a despertar.**





"Dormir bien también es una forma de amor propio"

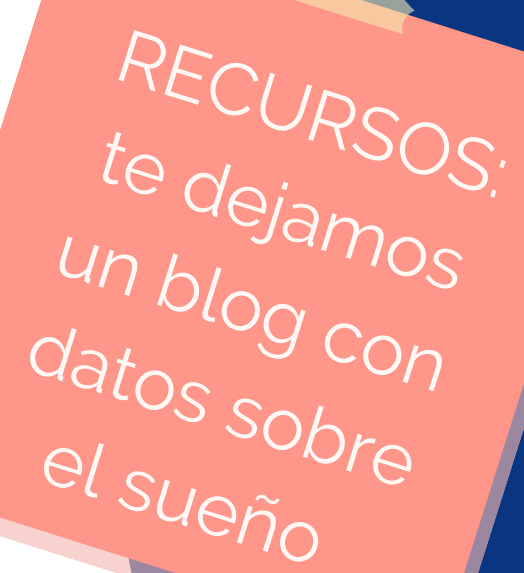
El éxito empieza la noche anterior

El Descanso.

Dormir es un soporte para la vida, un descanso reparador brinda muchísimos beneficios a tu mente, tu sistema inmune y tus emociones. Además de que **te hace feliz**, estimula tu **creatividad y memoria**, permite a tu cuerpo recuperarse de todo lo que pasa en tu día.

Hablando específicamente de nuestra piel, podríamos decir que el sueño es el último paso de la rutina de skincare de noche (y uno de los más importantes). Dormir adecuadamente, no solo evita las ojeras, también activa los procesos de regeneración de la piel.

La evidencia científica muestra que un adulto promedio necesita dormir entre 7-9 hrs.



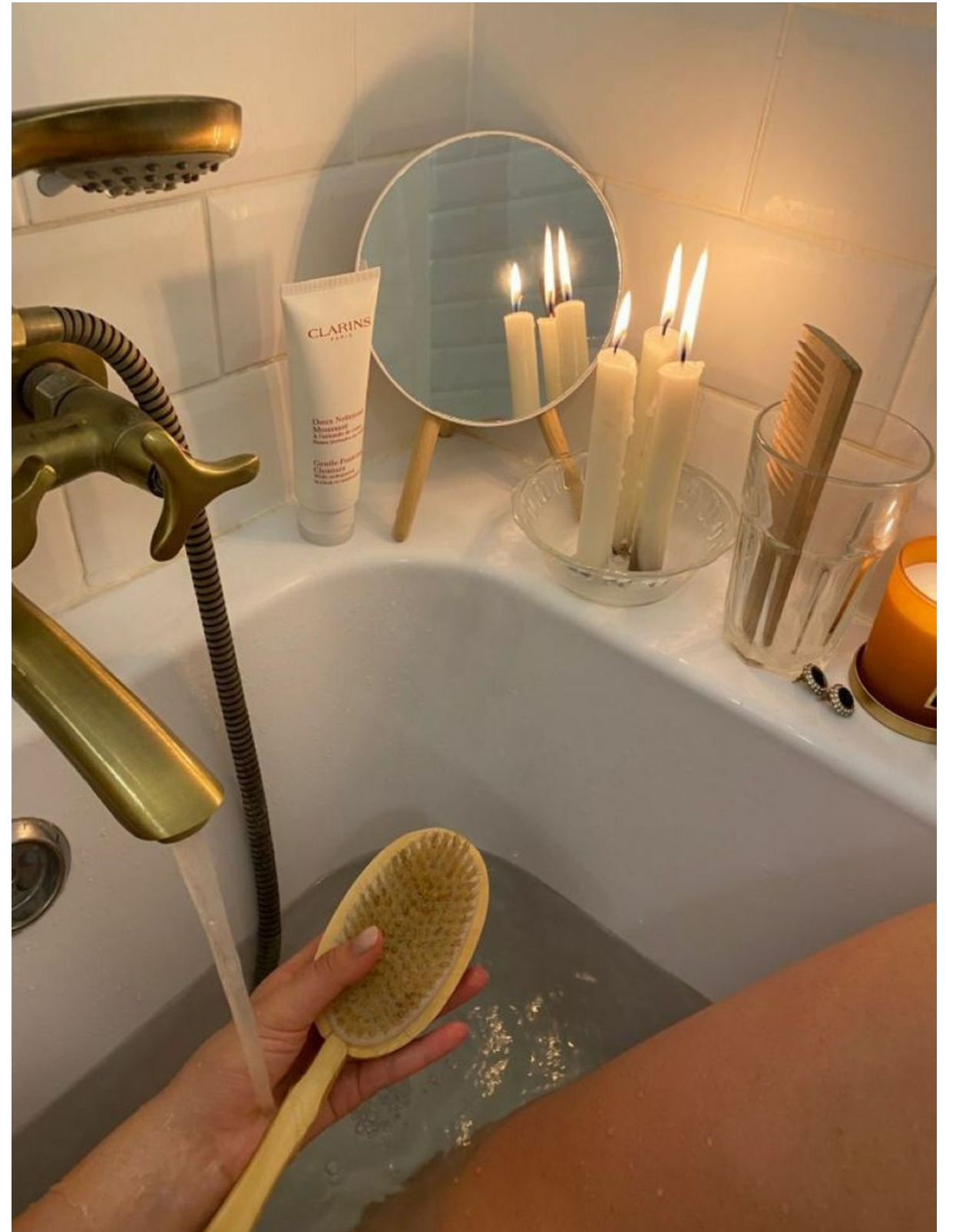
RECURSOS:
te dejamos
un blog con
datos sobre
el sueño



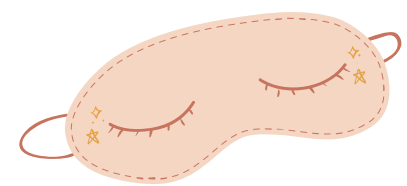
Microhábitos para realmente descansar

En la noche después de lavarte los dientes, **conecta tu teléfono a un cargador fuera de tu recámara**, agradécete por priorizar tu sueño.

Cuando no puedas dormir por la noche, **haz una serie de respiraciones**, con la única intención de relajarte y descansar, sonríe con compasión hacia ti.



Preparándome para descansar...



Para mejorar tu sueño puedes:

- Evitar el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir (lo expertos indican que hasta 10 horas antes).
- Procura refrescar tu cuarto, un poquito de frío ayuda a conciliar el sueño
- Entrenar a tu cerebro a que tu cuarto es únicamente para dormir, no para ver Netflix.
- Dejar de pelear con tu sueño. Entre más trates de dormir y no lo consigas, más frustración sentirás.
- Si ya tienes tus productos NAE, inicia tu rutina de descanso aplicando tus productos, el aroma de sus aceites esenciales te ayudarán a estimular la relajación.



La mañana está aquí...

1. But first... un vasito con agua.



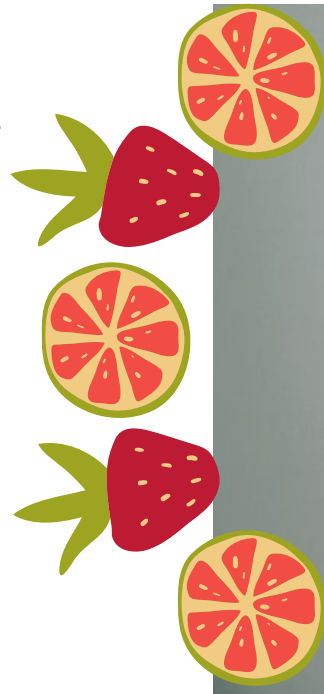
Primero lo primero, hidrátate. Cuando dormimos nuestro cuerpo pasa entre **7-8 horas** sin agua, y está deshidratado al despertar.

Y es que **tomar más agua** es un consejo que todas hemos recibido, hidratarnos, mejora el funcionamiento de nuestro cuerpo, previene enfermedades y hasta nos ayuda a perder peso, pero los beneficios de incluir ese vasito extra no son solo físicos.

De acuerdo con diversos estudios clínicos, no tomar suficiente agua puede hacer que sientas más cansancio, sueño o confusión, que disminuya tu atención, tu capacidad de reacción, tu memoria a corto plazo, e incluso tu sensación de calma.

Así que puede ser que no seas distraída y en realidad solamente estás **deshidratada**.

Microhábitos para tomar agua al despertar.

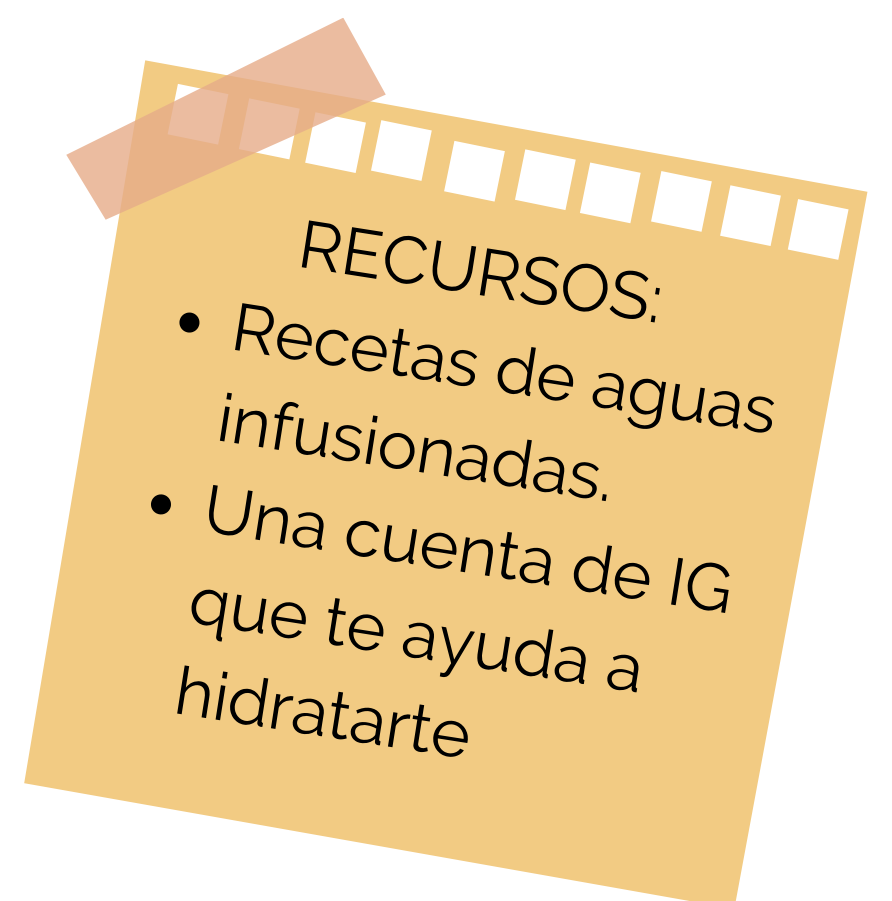


- Antes de ir a dormir, pon un vaso con agua junto a tu cama, sonríe.
- Después de desayunar, llena una botella o termo y ponla al lado de tu celular, llévala contigo todo el día.

Si tomarla simple te cuesta puedes probar agregarle algunas frutas para ponerle un poco de sabor (Tip de Adri: A mi me gusta ponerle fresas, una gotas de limón y hielos. Uso mi termo favorito para un extra de motivación).



*También te recomendamos medirla



**"2L a day,
to keep the doctor
away"**

2. Actívate



YOU GOT THIS!



La evidencia científica es contundente sobre los beneficios de la **actividad física**. Las personas que hacen ejercicio regularmente reducen el riesgo de enfermarse, tienen niveles de **energía** más altos y un **mejor humor**. El ejercicio incluso cambia tu cerebro.

Mantener nuestro cuerpo en movimiento reduce el riesgo de **depresión** y **ansiedad** y nos ayuda a dormir mejor.

La recomendación general es que debes hacer por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana (eso equivale a 30 minutos por 5 días).

Aparte de liberar endorfinas, te va a ayudar a mejorar no solo tu atención, sino hasta tus reflejos, así estarás más preparada para cualquier ataque "sorpresa".

Estos efectos no son únicamente a corto plazo, está demostrado que la **actividad física** mantiene en buen estado tu **sistema motor** y mejora tus habilidades para pensar y aprender.

Además el ejercicio mejora la apariencia de tu piel. Ese "glow" que tiene cuando acabas de entrenar se debe al flujo de sangre y a la oxigenación que ayuda a transportar nutrientes y eliminar desechos.

Aunque el ejercicio tiene muchos efectos benéficos para tu piel, también debes tomar algunas precauciones: usa protector solar resistente al agua, sobre todo si te ejercitas en exteriores y siempre limpia tu rostro al terminar.

Microhábitos para activarte por las mañanas.

No te atormentes, hay **muchas maneras** de mover el cuerpo que no necesariamente tiene que ser burpees o levantar pesas.

Pili va a nadar después de llevar a sus hijos a la escuela y Adri entrena en casa con un programa en línea.

Algunos microhábitos que puedes implementar **HOY** para activarte son:

- Al levantarte, haz **5 minutos de estiramientos**. Agradécete por cuidarte. Conforme avanzan los días vas agregando minutos adicionales.
- Para ejercitarte por las mañanas, prepara la ropa y el equipo que necesites una noche antes y déjalos en lugar visible. Te servirá como un recordatorio y te dará unos minutos extra para el resto de tu rutina.
- Mientras esperas a que se prepare tu café o tu té, pon tu playlist favorita y ¡ponte a bailar!

Lo más importante es que **estés activa**.



RECURSOS:
Te dejamos una recomendación para entrenar en casa.

3. Tu rutina de skincare

Cada una de las actividades que te proponemos en esta guía puede ser vista como un acto de amor propio y auto-cuidado.



Pero la rutina de **skincare** es, para nosotras, **el momento especial de la mañana**. Es tomarte una pausa para sentir tu piel, celebrar y reconocer su belleza todos los días.

Imagina empezar todas tus mañanas con tu rostro limpio y fresco después de lavarte con un **jabón** que es suave con tu piel (y que no es el mismo que usa toda tu familia para bañarse)

con la brisa relajante de un **tónico**,

la textura y el aroma de tu **hidratante** favorito,

la suavidad y el glow que deja **un aceite facial** que no se siente pesado, aunque tu piel sea grasa

y la sensación de descanso de un gel súper fresco para el **contorno de los ojos** ...

Así se siente una rutina NAE.



Además de todas estas experiencias sensoriales, con cada paso de tu rutina NAE estarás dándole a tu piel lo que necesita de acuerdo a su **perfil**.

No solo se trata de si tu piel es **grasa, mixta o seca**. Tu perfil de piel también incluye su sensibilidad, tu edad y las condiciones ambientales a las que te expones.

Rutina de skincare Nae

- 1.- Jabón de Rostro
- 2.- Tónico facial
- 3.- Serum hidratante
- 4.- Aceite facial (Booster)
- 5.- Contorno de ojos

¡No olvides aplicar tu **protector solar!**



Algo que debes saber... los resultados verdaderos de un producto cosmético llegan después de **3 o 4 semanas de uso constante** (tan constante como lo marquen las indicaciones del producto).

Este es el tiempo promedio en el que la capa más externa de la piel (epidermis) se renueva por completo. Otra razón más para ser constantes con nuestras **rutinas**.

Microhábitos para iniciar tu rutina de skincare.

- Si nunca has usado una rutina de cuidado facial te recomendamos comenzar con un **jabón y un hidratante**. Checa cómo se siente tu piel y eso te ayudará a saber que otros productos puedes agregar a tu rutina para que sea más completa.
- Identifica un momento específico en tu rutina de mañana para aplicar tus productos de **skincare**. Por ejemplo: al salir de la regadera o después de lavarte los dientes, así será más fácil para ti recordar que lo tienes que hacer.
- Además de los activos y beneficios que vayan mejor con tu piel, busca productos con **aromas y texturas** que sean agradables para ti, eso te motivará más a ser constante.

RECURSOS

- Test para obtener tu rutina NAE personalizada.
- Guía para elegir tus producto de cosmética natural.

4. Un momento contigo

La claridad mental con la que despertamos la mayor parte del tiempo hace que nuestra mente esté en un momento **sumamente receptivo**.



Gran parte del trabajo que buscamos que hagas con esta guía es apreciarte y conectar mucho más **contigo misma**.

Por la mañana puedes implementar ciertos ejercicios como la meditación, leer una reflexión diaria o incluso adentrarte en el mundo de **journaling**. Una técnica que cada día toma mucha más fuerza por la variedad de beneficios que aporta a nuestra **salud mental**. Hoy te explicamos que es y cómo funciona.

Estamos tan expuestos al estrés y la ansiedad que muchas veces olvidamos lo importante que es procurar actividades que propicien nuestra felicidad y calma. **El journaling** es una técnica que se basa esencialmente en llevar un cuaderno en el que día a día se plasmen pensamientos, miedos, anhelos, y esperanzas.

¿Por qué un cuaderno? Con el uso cotidiano que tenemos del celular y las computadoras, **escribir a mano** cada vez parece más una técnica rupestre.

Pero está comprobado que escribir con puño y letra nuestros pensamientos nos hace verlos, exteriorizados y realmente analizar que tanta importancia se merecen.



Práctica de escritura de 2 minutos para tener mejores días



Neil Pasricha, autor de varios bestsellers sobre felicidad, era un ejecutivo de Walmart completamente sobrepasado por su trabajo. En sus días más oscuros inició con esta práctica que luego fue complementando, basándose en la evidencia científica sobre los beneficios de agradecer.

Toma un cuaderno para tí. Ese será tu diario. Cada día escribe:

Paso 1: la fecha

Paso 2. "Hoy dejaré ir.... " (una cosa)

Paso 3. "Estoy agradecido por "

Paso 4. "Hoy me enfocaré en....." (máximo 3 cosas)



5. Nutre tu cuerpo

Te compartimos un consejo de nuestra mamá:

"Nunca salgas sin desayunar, porque el desayuno es el alimento más importante del día".

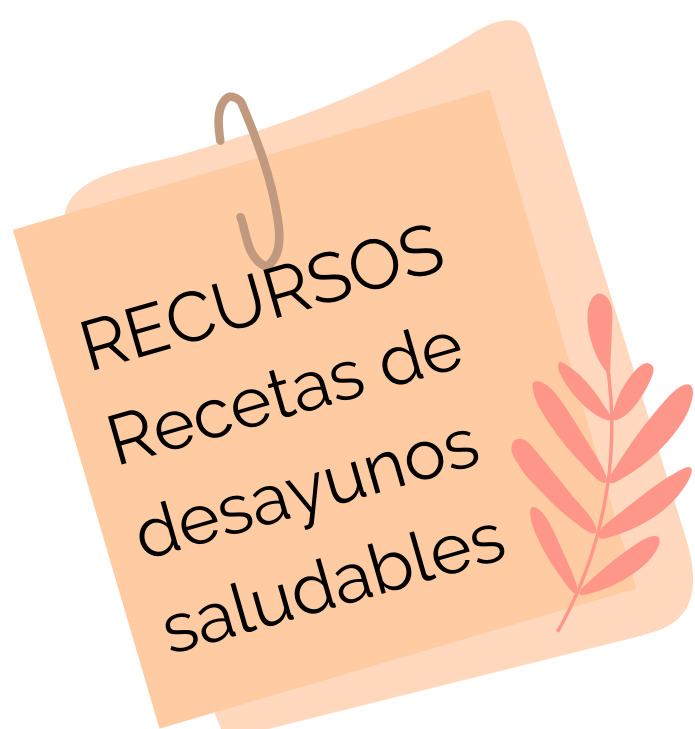


Esta primera comida del día, rompe el estado **ayuno**, nos ayuda a reactivar nuestro metabolismo y a regular los niveles de glucosa. Desayunar adecuadamente trae beneficios a nuestro estado general de salud, ayuda a regular la saciedad a lo largo del día, mejora nuestras funciones cognitivas y reduce el riesgo de enfermedades crónicas (una vez más nuestra mamá tenía razón).

Incluye en tu desayuno frutas, vegetales y alimentos ricos en fibra y proteína, a nosotras nos gustan iniciar nuestro día con smoothies, yogurth o avena con fruta y algunas semillas.

Microhábitos para iniciar

- El fin de semana separa en bolsitas las verduras y frutas de tus jugos o smoothies.
- Para ahorrar tiempo en las mañanas, prueba recetas que puedas preparar la noche anterior.



Despertar Checklist

Hábitos para empezar tu día plenamente.

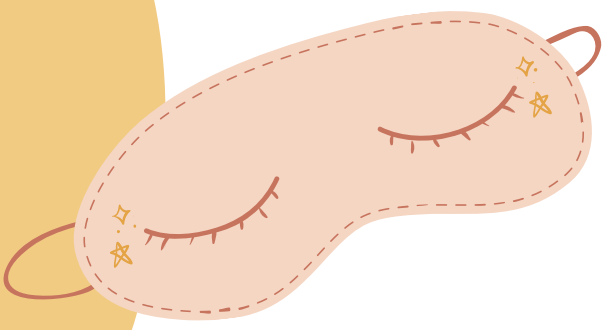
- Dormí entre 7 y 9 horas
- Inicié mi día tomando un vaso con agua.
- Escribí mi ejercicio de 2 minutos
- Activé mi cuerpo al menos 5 minutos.
- Consentí mi piel con mi rutina de skincare.
- Inicié el día comiendo saludable.

nae

Recursos

Disfrútate mucho

El descanso



Blog de Matthew Walker, científico del sueño (en inglés)



Podcast de 5 minutos para antes de dormir

But first... un vasito con agua



Aquí encuentras algunas recetas de aguas infusionadas

Hey you!
Drink some
water!

Puedes seguir este perfil de instagram con recordatorios para tomar agua

Recursos

Disfrútate mucho

Actívate



Nuestra plataforma favorita para hacer ejercicio en casa

Tu rutina de skincare



Test para personalizar tu rutina NAE (incluye código de descuento)

Guía para elegir tus productos de cosmética natural

Recursos

Disfrútate mucho

Un momento contigo

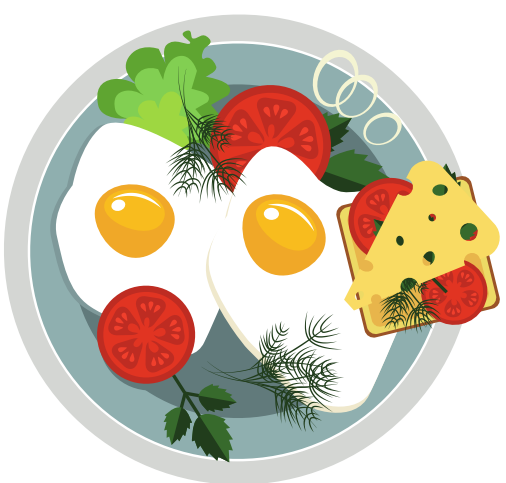


Reflexiones diarias para
iniciar tu día

Diario de 2 minutos de
Neil Pasricha

Nutre tu cuerpo

Te compartimos algunas de recetas de la
nutricionista Adriana Puente ([@balanceandolavida](https://www.instagram.com/balanceandolavida))



Desayunos saludables

Jugos y Smoothies



Rutinas reales

de Nuestras queridas clientas

Lanny

Híjole! Pues lo cierto es que la constancia no es lo mío, pero con Nae hago mi mejor esfuerzo porque me encanta. Mi rutina matutina suele depender del clima y del tiempo que tenga o los productos que me queden, así que ahorita ando manejado 3 versiones:

Todo bien, todo tranqui: jabón+tónico+hidratante+booster

Ahí apenas: jabón+hidratante y ya!

No, no, no: Me muero de frío y sólo le doy un par de disparos al tónico como para despertar y así me quedo hasta que me atrevo a bañarme y hacer todos los pasos en el vapor post regaderazo

Liliana

Soy mamá de un niño de 6 años y una niña de 6 meses siempre ando a las carreras y hago lo que puedo cuando tengo mini ratos libres, despierto lavo mi cara con el jabón de la línea regenerativa, llevo a mi hijo a la escuela y cuando regreso me pongo el tónico facial de la línea balance dejo que se seque y a veces pasa como una hora cuando recuerdo que tengo que ponerme el sérum hidratante, utilizo el de la línea regenerativa, confieso que en ocasiones hago trampa y al ponerme el sérum agrego al mismo tiempo unas gotitas del booster bakuchiol y aplicó ambos al mismo tiempo . Esa es mi rutina trato de que sea la misma todos los días, aunque a veces se puede y a veces no.

Rutinas reales

Annye

Mi rutina de la mañana!!! Uffff !! Correr y correr ! Jajaja

Así que he tenido que aprender a la mala, lo que te puedo decir que lo que más me funciona es avanzar en la noche!!

1. No trastes sucios!! Así que procuro en la noche no dejar nada sucio y la cocina limpia.
2. Si puedo dejar avanzado algo del lunch, lo avanzo.
3. Mochila lista una noche antes, material de la escuela y todo cerca de la puerta para no olvidar nada.

Esto me ayuda muchísimo!!!

Ahora sí por la mañana,

1. ¿Quién no se mete al baño con el teléfono? Si haces esto, (trato de ya no hacerlo) cambie el chisme de redes sociales por un libro electrónico.
2. Obvio mi día inicia y termina con NAE
3. Una canción que nos levante el día, camino a la escuela escuchamos una o dos veces, Buenos días señor sol (Juan Gabriel) para empezar el día con ánimo y agradeciendo por todas las cosas que tenemos.

Esto me ayuda un montón !!

Rutinas reales

Sandy

- Al levantarme lavo mi rostro, de preferencia con un jabón o shampoo facial apto para mí tipo de piel.
- Después aplico un tónico (astringente).
- Una vez que mi piel ha absorbido el tónico aplico un sérum dando un pequeño masaje en mi piel.
- Continúo aplicando un contorno de ojos con mis dedos anulares dando pequeños golpecitos.
- Aplicó mi crema facial dando un ligero masaje.
- Y por último aplicó bloqueador en rostro y cuello

Iván

Mientras mido mi tiempo y tomo una ducha lo que hago es pensar para que me da tiempo, yo lo principal que uso es el gel limpiador dermatológico, una solución micelar para limpiar las impurezas restantes y lo siguiente es lo que elijo mentalmente todos mis productos tienen alguno de los activos que necesito ya sea niacinamida, vitamina C, péptidos, árbol de té y zinc, elijo el que sea de más rápida absorción ya que mi piel es grasa, y así me da tiempo para nutrir mis párpados, aplico y casi finalizando un aceite/serum especializado y el gran final es el bloqueador y listo.

Rutinas reales

Faby

La verdad es que no me he tomado el tiempo de ver cuánto me tardo, pero que sí es mucho más rápida que la nocturna.

Me lavo la cara solo con agua directa salida de la llave, seco mi cara con toalla a toquecitos, pongo mi tónico de manzanilla y caléndula y en lo que el tónico se absorbe me lavo los dientes, después de eso me pongo el bakuchiol 5 gotas o el serum hidratante regenerativo pero nunca los dos, dependiendo mucho la necesidad de hidratación que necesite, y terminó con FPS50+.

Y salgo a la calle a trabajar, creo que en total hago 4 pasos, igual son muchos para una rutina de día, pero así me funciona, siento que es súper rápido.

Rutinas reales

Janette

Yo tengo una rutina que me encanta hacer para empezar bien el día. Mmm 3 tips

1. No tiene que ser extensa pero sí tener algo que te guste mucho mucho como estirarte tranquilamente para activar el cuerpo o escuchar una canción que ames con todo tu ser o ver tu hermosa maceta que crece gracias a tus cuidados.
2. Beber agua y después té o café ♥, esa bebida que te hace sentir viva.
3. Lavarse la cara y sentir el agua fresca que te da la bienvenida al día nuevo y mientras puedes agradecer tener un día más aquí.