



Rutina diaria de bienestar en 9 pasos del Dr. Oz

Desde cómo crear mejores hábitos de sueño hasta cómo eliminar el azúcar, sumérjase en la rutina diaria de bienestar del Dr. Oz para mejorar su salud y bienestar general.



Paso 1: Optimice su rutina de la mañana

Despierte a la misma hora todos los días para establecer una rutina.



Paso 2: Tome sus suplementos

Tome sus vitaminas, incluyendo un [multivitamínico](#) con vitamina [B](#), metilada, una combinación mineral con [zinc](#), y [ácidos grasos omega-3](#) (DHA/EPA).



Paso 3: Sustituya el azúcar por alulosa

Tome su café con [alulosa](#) en lugar de azúcar de mesa, para obtener un 70 % del sabor dulce con tan solo el 10 % de las calorías.



Paso 4: Planifique el horario de las comidas

Con el ayuno intermitente equilibrará sus hormonas y mejorará su salud, además de no comer después de las 8:00 p. m.



Paso 5: Sea prudente con los aperitivos

Consuma alimentos sanos durante el día sin muchos carbohidratos, como [frutos secos](#), [chocolate negro](#) y [coco](#) que equilibrarán su energía.



Paso 6: Registre sus pasos diarios y haga ejercicios de fuerza

Procure caminar 10 000 pasos al día. El entrenamiento de fuerza durante 30 minutos al menos 3 veces por semana construirá músculo magro. Coma [proteínas](#) ricas que le ayudarán a reconstruir el músculo.



Paso 7: Tome colágeno para la salud de la piel y el cabello

La [suplementación diaria con colágeno](#) es una forma sencilla de mejorar la salud y el aspecto de su cabello, piel y uñas.



Paso 8: Establezca su rutina de sueño

Los téis sin cafeína como el de [manzanilla](#) o [rooibos](#) le ayudan a dormir. Si le cuesta conciliar el sueño la [melatonina](#) puede ayudarle. 30 minutos antes de acostarte, apague los aparatos digitales y la televisión.



Paso 9: Ponga en práctica el agradecimiento

Para despejar su mente, escriba cualquier preocupación que pueda tener en un diario de preocupaciones. También escriba cualquier cosa por la que se sienta agradecido o que tenga que ver con un ser querido para darle un nuevo propósito al día siguiente.