

SALUT METABÒLICA

MARÇ 2025

Biocicles



FLEXIBILITAT METABÒLICA - Exercicis pràctics

- 1 - Biorritmes (descans, llum i àpats)
- 2 - Mou-te
- 3 - Activa el teu sistema nerviós parasimpàtic
- 4 - Termorregula

1- Biorritmes

Exercici 1:

- Menja durant les hores de llum, i deixa un descans digestiu nocturn d'almenys 12-13 hores.
- Si algun dia se t'ha fet molt tard, valora anar a dormir amb la panxa buida i l'endemà condensa l'esmorzar de densitat nutricional

Exercici 2:

- Quan et llevis intenta no mirar el mòbil de seguida, surt a fora (pati, balcó, finestra) sense vidres intermediaris i respira 5 minuts pel nas mentre mires el cel i la claror

Exercici 3:

- Intenta crear ambients càlids a casa quan ja hagi marxat el sol: llums indirectes de baixa intensitat, llar de foc, espelmes... Fins i tot llum vermella

Exercici 4:

- Exposat a la llum solar directa, com a mínim 20 minuts al dia, sense barreres ni ulleres de sol ni crema (respectant la teva tolerància i fent-ho de forma progressiva). Ara és ideal per començar

2- Mou-te

Exercici 1:

- Tria una activitat que t'agradi: córrer, bici, anar al gimnàs, pàdel, sortir a caminar de forma ràpida... I planifica-ho com a MÍNIM 2 vegades a la setmana. Si hi ha una hora reservada és molt més fàcil complir-ho

Exercici 2:

- Augmenta les estones de moviment durant el dia: desplaçaments a peu o amb bici, no utilitzis l'ascensor, ves a comprar donant una volta més gran, etc

Exercici 3:

- Si treballes assegut, fes snacks de moviment: cada hora, aixeca't i fes 10 sentadilles (si treballes a una oficina prova d'encomanar-ho a tothom! ;)

Exercici 4:

- Si ja fas exercici de forma regular, intena que el 80% sigui cardiovascular en zona2 (que puguis parlar però no cantar), i afegeix 2 dies a la setmana d'entrenament de FORÇA

3- Activa el sistema nerviós parasimpàtic

Exercici 1:

- Escull un moment del dia per dedicar 5 minuts (almenys, també poden ser 10-15) per parar, buscar una MEDITACIÓ GUIADA i escoltar-la amb els ulls tancats (PROVA-HO, DE VERITAT!) Aquest moment també l'has d'agendar, sinó no es compleix

Exercici 2:

- Abans d'anar a dormir, assegura't que pots respirar correctament pel NAS. Posa les mans sobre les costelles i t'adorms pensant amb el moviment que fan, fent conscient la respiració

Exercici 3:

- Si tens jardí, o vas sovint al bosc: DESCALÇA'T sobre la terra, la gespa o la sorra. Fes respiracions nasals i connecta amb el moment. No pensis amb el que passarà després

Exercici 4:

- Intenta que durant la setmana tinguis 1-2 moments que et facin desconnectar del ritme del dia a dia: queda amb amics i passegeu, ves a veure una posta de sol, busca una “cita” amb la teva parella (pot ser una hora de qualitat durant un migdia!), o ves a fer-te un massatge

4- Termorregula

Exercici 1:

- Si fas l'exercici de respirar a primera hora del matí a fora amb llum natural (ex 2 de biorritmes), surt a fora sense abrigar-te massa, deixa que se't posi la pell de gallina i amb les respiracions (i la pràctica) veuràs que et regules molt bé

Exercici 2:

- Intenta que els últims 30 segons /1 minut de la dutxa sigui amb aigua fresca o freda que et cau per sobre les espatlles

Exercici 3:

- Si tens un desplaçament curt (de casa a la feina), comença a deixar la jaqueta. Veuràs que el teu cos pot generar calor de forma curta i controlada

Exercici 4:

- Si vas al gimnàs, aprofita 1 dia a la setmana per fer una sessió de sauna, uns 15 minuts i després una dutxa fresca

Recupera el ritme natural, escolta el
cos, i la teva salut millorarà un 200%

Biocicles

