

Linn Asterby & Bertil Marklund

Tus 50 microhábitos de bolsillo

Herramientas
para potenciar
tu salud en tan
solo unos
minutos

zenith

LINN ASTERBY Y BERTIL MARKLUND

TUS 50 MICROHÁBITOS DE BOLSILLO

Herramientas para
potenciar tu salud en
tan solo unos minutos

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Explosiva mikrovanor: boosta din hálša på bara några minuter*

© Linn Asterby y Bertil Marklund, 2023

Diseño gráfico: Philip Gunnari

Primera edición publicada por Bonnier Fakta, Estocolmo, Suecia

Edición en español publicada por acuerdo con Bonnier Rights, Estocolmo, Suecia, y Casanovas & Lynch Literary Agency.

Traductor: Hugo López Araiza

© 2025, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C.V

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2025

ISBN: 978-84-08-30482-1

Fotocomposición: María García

Depósito legal: B. 9.416-2025

Impresión y encuadernación: Limpergraf

Printed in Spain - Impreso en España



Índice

Prefacio, por Bertil Marklund	6
Prefacio, por Linn Asterby	7
1. Todos podemos vivir más años	9
Nunca es demasiado tarde	10
Empieza desde hoy	12
2. Nuestra búsqueda de tesoros en el campo de la investigación	14
¿Qué información es fiable?	16
¿En quién se puede confiar?	18
¿Qué importancia tiene la fecha de la investigación?	21
3. Elige entre nuestro surtido para una vida más larga	22
Un par de segundos	26
Un par de minutos	53
Cinco minutos	73
Diez minutos	92
Quince minutos	100
4. ¡Así lo lograrás!	119
«Una vez que adoptas y estableces un nuevo hábito, te acompañará siempre»	120
Cambios en el comportamiento	121
Truco mental 1: haz uso de la presión social	123
Truco mental 2: moldea tu entorno	124
Truco mental 3: apila hábitos	124
¡Gracias!	126
Bibliografía	128

Todos podemos vivir más años

→ **En tus manos tienes la clave para disfrutar una vida más larga.** Con mucho detenimiento, hemos seleccionado microhábitos tan explosivos que pueden brindarte más años de vida llenos de buena salud. ¿Parece demasiado bueno para ser cierto?, ¿acaso es otra tendencia basada en opiniones aleatorias? ¡Todo lo contrario! Nuestras bombas en materia de salud se sustentan a partir de diferentes investigaciones contrastadas. Sabemos que circula mucha información más que cuestionable en temas de salud por todas partes. Sin embargo, nosotros queremos llevarte de la mano y equiparte con los mejores conocimientos para que actúes con certeza, paso a paso, te sientas mejor, vivas más tiempo y, así, cumplas con todas tus metas y sueños, mientras convives más con tus seres queridos.

Nuestro punto de partida es la información sanitaria más confiable, es decir, las investigaciones más recientes y consolidadas en el campo. Por supuesto, no podemos controlar todo lo relacionado con nuestra salud, pero se pueden aumentar las probabilidades de una vida más larga y saludable. ¡Imagina que tus acciones pueden marcar una diferencia realmente positiva con un esfuerzo mínimo! Por ello, hemos seleccionado de manera minuciosa estos microhábitos para ti. Conocerás las bases de su característica explosiva, así como algunas recomendaciones para aprovechar su poder en la búsqueda de una vida más saludable.

Durante mucho tiempo se pensó que nuestra salud y esperanza de vida dependían exclusivamente de nuestra información genética. Esto es incorrecto. Hoy sabemos que nosotros mismos controlamos hasta en un 75% nuestra esperanza de vida, e incluso otras investigaciones apuntan hasta un 90%. A veces, nuestro genoma nos provoca adversidades, pero siempre se podrán mejorar las condiciones para influir sobre nuestra esperanza de vida. Esto último es válido tanto si gozas de buena salud como si ya has padecido alguna enfermedad, así que empieza desde ahora y mira hacia delante. Se puede retrasar la aparición de alguna enfermedad mientras se gana tiempo de calidad.

Además, las investigaciones científicas señalan que el esfuerzo que se debe hacer es mucho menor de lo que la mayoría creemos. ¡Qué suerte! Y aunque no todos tenemos el tiempo ni la posibilidad de invertir horas cada día en nuestra salud, basta con unos cambios menores, ya que las pequeñas acciones pueden tener un efecto enorme. Lo que a primera vista parece demasiado sencillo para marcar la diferencia se va acumulando con el tiempo. Los pequeños detalles se convierten en una bola de nieve y así, incorporados en la vida cotidiana, dan paso a un círculo maravilloso muy grande.

El camino por recorrer no es sinuoso: aparta unos minutos de tu día y aprovecha alguno de los microhábitos aquí comentados. Así, tu salud mejorará, pero también tus probabilidades de una vida más larga y saludable aumentarán.

Nunca es demasiado tarde

Este libro nació del pánico a la muerte, lo cual puede parecer extraño, ya que presentamos todos los resultados de nuestras investigaciones de la manera más positiva posible. De hecho, lo escribimos para que nadie más tenga que experimentar el mismo tormento.

Los padres de Bertil fallecieron prematuramente. En aquella época se consideraba que la esperanza de vida, en gran medida, estaba condicionada por la genética. Esto significaba que Bertil pertenecía al grupo con mala suerte, lo cual le generó ansiedad. ¿Pronto llegaría su turno? ¿Su genoma jugaría en su contra en cualquier momento, como a sus padres?

Así que, durante su época como investigador, empezó a preguntarse si existían factores que pudieran influir en la salud individual, soportar las enfermedades y detener el envejecimiento prematuro. En otras palabras, a diferencia de los factores de riesgo en los que se ha enfocado la atención sanitaria, Bertil buscaba elementos saludables. La angustia y las interrogativas eran tantas que decidió investigar sobre el tema.

Para Linn, el pánico a la muerte llegó como un choque. La vida familiar con niños pequeños no resultó como la había esperado, pues su hija fue diagnosticada con autismo grave a temprana edad. La vida se paralizó. Sus planes y sueños



Bertil Marklund es profesor adjunto, antiguo catedrático de Medicina General y Salud. Es un popular investigador activo, médico y el creador del número 1177, en el que se da asistencia médica por teléfono. Linn Asterby es productora, periodista con trayectoria y editora con un particular interés por la ciencia. Juntos dirigen el pódcast *Så lever du längre*, dan conferencias e instruyen tanto a profesionales médicos como a cualquier tipo de persona en promoción de la salud.

se desvanecieron. El dolor y la inquietud se apoderaron de ella. ¿Cómo se puede sobrevivir cuando no hay forma de que tu hijo pueda cuidarse a sí mismo, y la preocupación y la falta de sueño acaban contigo? ¿Qué pasaría con su hija si Linn muriera prematuramente por alguna enfermedad?

Estos pensamientos son duros de sobrellevar, y somos muchos quienes debemos lidiar con situaciones así. Así, pues, se trata de un sentimiento que preferiríamos que otros eviten en la medida de lo posible. Esa es la razón por la que este proyecto es tan positivo y alentador. No podemos controlar todo, ni nuestra salud ni nuestra esperanza de vida; sin embargo, podemos adoptar ciertas medidas para incrementar nuestras posibilidades.

¿Sabes algo? Tus experiencias previas ya no son lo que más importa, sino tus acciones de ahora en adelante. Nunca es tarde para empezar. Y aquí estamos, en plena búsqueda de tesoros: hábitos sencillos, de los cuales incluso Linn hace uso para seguir de pie y hacer frente al duro día a día. Descubriremos un microhábito tras otro, hasta que estemos convencidos de que nos podemos arreglar solos. Cada vez que grabamos un episodio de nuestro pódcast recordamos las pequeñas acciones que desde un principio todos podemos adoptar y que tienen una enorme repercusión. Se necesita mucho menos de lo que creemos.

Si nos centramos en los peligros y los riesgos en materia de salud, nuestra mente tiende a crear titulares llamativos: «Evitar», «Peligro», «Cuidado», «Alerta». Todas estas son palabras que generan una fuerte reacción en nosotros. Es decir, nos referimos a mensajes alarmantes, que permiten generar reacciones en la gente con mayor facilidad. Sinceramente, nuestro mensaje llegaría a más personas de esa manera, pero no pretendemos molestar a nuestros prójimos. Sabemos el significado del pánico a la muerte y de las preocupaciones inherentes a la salud. Estos microhábitos son decisivos para nuestra salud y resiliencia, así que pueden serlo también para ti también.

Empieza desde hoy

Puedes aprovechar este libro de acuerdo con tus actuales circunstancias. No necesitas ningún tipo de equipamiento ni tiempo ilimitado para adoptar los hábitos incluidos en esta obra. Tampoco se requiere determinada edad, historial clínico ni hábitos de deportista.

Nos atrevemos a decir que dentro de este texto hay información para todos, con fundamento para marcar la diferencia. Además, no se requiere seguir el contenido de este libro al pie de la letra; al contrario, nos gustaría que valores todos los datos como un buffet del que puedes elegir. Selecciona el hábito que quieras y luego ponlo a prueba. ¿Te funciona? ¿Su incorporación a tu vida diaria es asequible? Si es así, entonces ¡continúa! Si no es el caso, elige otro que



Bitácora de progresos

¿Cuál es la manera más rápida de conseguir esa recarga de dopamina? Registra cada paso diario en tu camino hacia un nuevo hábito en esta bitácora de progresos. ¡Y siéntete satisfecho!



Lista de reproducción

Consigue más inspiración, motivación, estrategias y compañía en tus auriculares. Esta es una excelente manera de animarte mientras pruebas los hábitos que funcionen para ti. ¡Prometemos apoyarte!



El reto de los cinco días

¿No tienes claro el camino que debes seguir? Pon en marcha nuestro reto de cinco días. Recibirás ayuda para probar cinco hábitos en cinco días a través de una visita guiada. Luego regresa al libro.



Evaluación

¿Cuáles de los microhábitos te pueden brindar mejores resultados? Averígualo. Despreocúpate por el camino inicial y siéntete satisfecho con la maximización del efecto logrado.



parezca prometedor y ponlo a prueba. Aquí la obligatoriedad no existe. Debe ser fácil y divertido.

Por ese motivo, hemos desarrollado cuatro complementos gratuitos que podrás obtener a través de los códigos QR presentados en la página anterior. Aprovecha esta oportunidad y consigue más motivación, ánimo y recargas de dopamina para llegar más lejos y a un mejor ritmo. Estas recargas son fundamentales para lograr el éxito.

Con mucha frecuencia se afirma que nos ahogamos en cantidades ingentes de información y que debemos esforzarnos para reconocer aquella que es confiable. Lo cual es cierto, y el que se afirme constantemente no lo hace más fácil. Así que estamos en la misma línea que tú, ya que también queremos asegurarnos de que dedicamos nuestro tiempo a elementos que hagan la diferencia para nuestra vida.

Las investigaciones requieren un gran escrutinio para poder disponer de información valiosa. Por otro lado, los estudios científicos son un bien perecedero, ya que el conocimiento se encuentra en un proceso de constante evolución. De modo que trabajamos con estudios amplios y complejos que están respaldados por evidencias contrastadas. Pero, sobre todo, abordamos investigaciones de publicación reciente. De esa forma, tanto tú como nosotros podemos estar seguros de la obtención de efectos positivos sobre nuestra salud. Sin embargo, y resalto lo siguiente, no pretendemos dificultarte la lectura con textos largos para conocer los fundamentos, aunque sí te hablaremos de las bases científicas. Sobre todo, queremos que tú notes una diferencia. Entonces, empieza a cambiar desde hoy. Hojea el libro hasta encontrar un microhábito y continúa con su aplicación; así potenciarás tu salud desde ya.

Este libro tiene un objetivo principal: tu salud deberá experimentar un cambio positivo, notorio, rápido y a largo plazo. Esto lo lograrás si adoptas medidas. Por esa razón, queremos que pases a la acción como primera tarea. Busca un microhábito en este libro, ponlo en práctica y consigue un impulso inmediato.

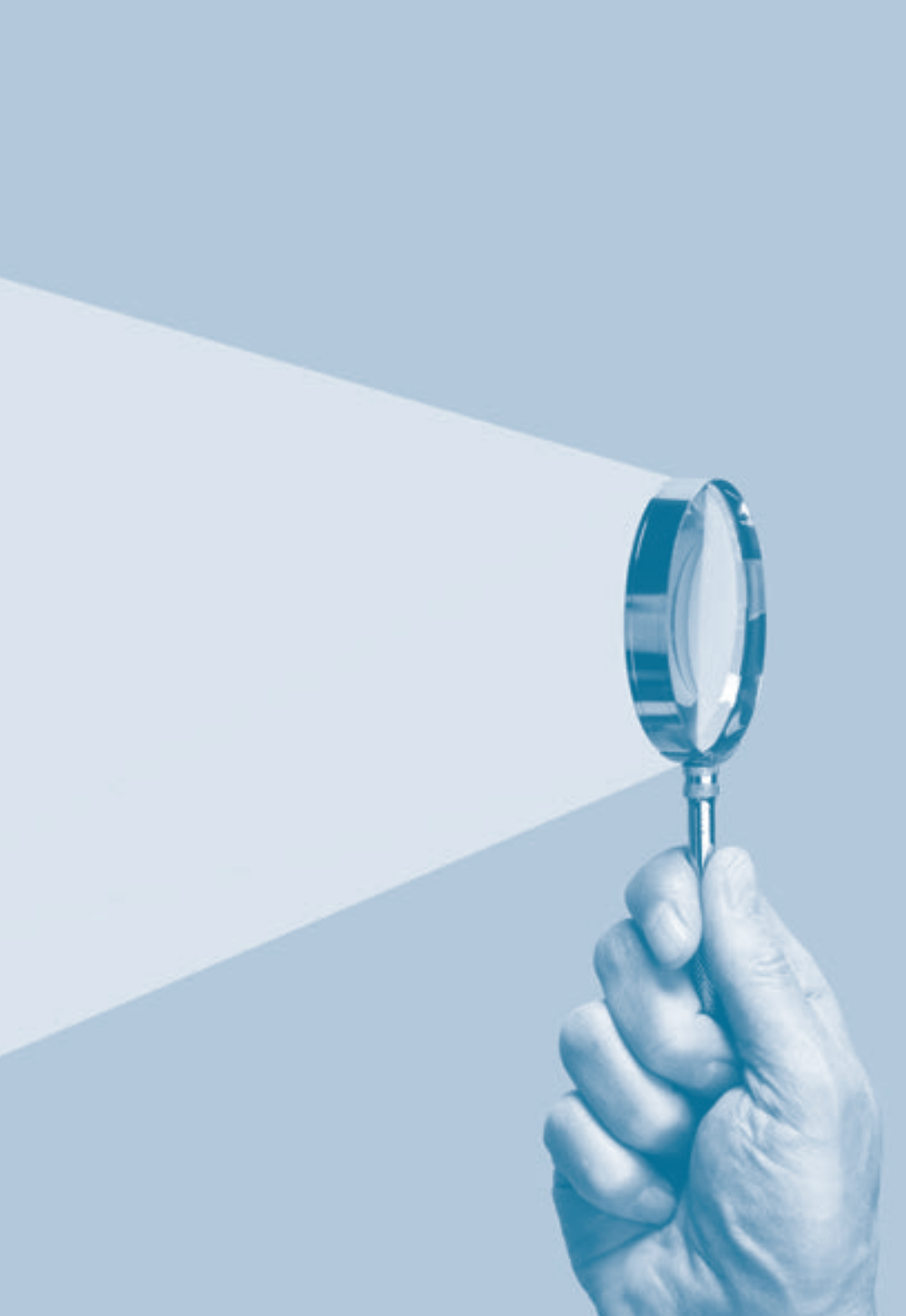
En este capítulo explicamos nuestro trabajo con la ciencia y cómo la trasladamos a este libro. Estaremos encantados de explicarte todo paso por paso, pero primero te invitamos a emprender nuevas acciones.

Capítulo 2

Nuestra búsqueda de tesoros en el campo de la investigación

→ No estamos frente a un libro cualquiera de autoayuda o de salud. Todo el contenido en esta obra se sustenta en hallazgos científicos comprobados. Existe una importante diferencia entre los hallazgos de estudios puntuales, a pequeña escala, y nuestro trabajo. Te lo explicaremos. En este libro nos enfocamos en los hábitos pequeños y sencillos, que casi todos podemos realizar y son tan poderosos que pueden alargar la vida.

Los hemos simplificado a partir del filtro de la información menos fiable, para así armarte con los conocimientos científicos más recientes y consolidados. ¿No te gustaría contener el estrés con unas pocas respiraciones? ¿O estar de pie para mejorar tu salud? ¿Cómo es posible encontrar este tipo de consejos? Bueno, en las bases de datos buscamos los estudios recientes y de calidad contrastada, los leemos con bastante cuidado para así seleccionar



la información más valiosa y útil. De esta manera nos gustaría dotarte con los microhábitos más explosivos para tu salud.

A continuación explicaremos el trabajo realizado con los datos recopilados para la redacción del libro y los motivos para albergar certidumbre respecto del contenido y de sus repercusiones en tu salud.

¿Qué información es fiable?

En la actualidad abunda la información médica. Es posible encontrar diversas fuentes de calidad muy variable en internet. Entonces, se deben elegir aquellas con amplia valoración por parte de expertos y profesionales. Nosotros buscamos en diferentes bases de datos y encontramos estudios de diversas calidades, por lo que optamos por sustentar el libro en aquellos artículos científicos que habían pasado por un proceso de revisión. Las investigaciones a las que haremos referencia son examinadas por especialistas, lo cual significa que han pasado por un proceso de revisión por expertos en la materia antes de su publicación. Podemos decir que se trata de una revisión de calidad, la cual garantiza que el artículo publicado cumple con altos estándares. En concreto, hemos seleccionado estudios exhaustivos de gran alcance, es decir, artículos con el mayor énfasis científico.

A veces, las investigaciones arrojan resultados contradictorios. La explicación a esto podría encontrarse en el uso de metodologías distintas, pero también puede ser consecuencia de la falta de rigor de ciertos estudios. Este problema, sin embargo, se puede superar, porque existen grupos de investigadores que se encargan de resumir todos los estudios conducidos en un campo específico, digamos, durante los últimos veinte años. Estos grupos presentan el estado actual de la investigación, en otras palabras, los hallazgos sobre los cuales existe un consenso entre los profesionales más instruidos en la materia. Con frecuencia, se incluye un número considerable de estudios en este tipo de artículos deno-

«Queremos dotarte de los microhábitos más explosivos **para tu salud**».



minados de revisión sistemática. Entonces, algunos estudios con un resultado discrepante no afectan las conclusiones de este tipo de artículos. Por lo anterior, nos basamos, en primer lugar, en los artículos de *revisión sistemática*. Se trabaja de esta manera en varias áreas vinculadas al estilo de vida, aunque cabe aclarar que el campo es tan nuevo que en algunas ocasiones no se han conducido estudios de este tipo. En estos casos, nos hemos fiado del siguiente nivel de estudio con un alto grado de evidencia, el llamado «ECA», o ensayo controlado aleatorizado. Este tipo de estudio estriba en la selección de dos grupos de personas, de los cuales el primero —el grupo de control— sigue con su vida como siempre, mientras que el segundo grupo realiza un cambio específico. Los participantes de los grupos son seleccionados aleatoriamente. Luego, se comparan los resultados de los dos grupos. En caso de que sea posible, el estudio se conduce me-

dante el método doble ciego, lo cual significa que ni las personas que reciben el tratamiento ni los supervisores correspondientes conocen su asignación al grupo con tratamiento activo o al grupo de control. Nos referimos al *patrón de oro* de la investigación, es decir, al mejor enfoque posible para obtener un resultado confiable, en el que el azar no entra en juego.

En algunos casos, no obstante, se llega a los resultados más interesantes si se le da seguimiento a un grupo de personas durante un largo periodo para, por ejemplo, estudiar si los «elementos saludables» son consistentes y tienen un menor riesgo de contraer enfermedades o morir. Estos estudios se denominan *estudios observacionales* y suelen utilizarse en el campo de investigación sobre el estilo de vida. Si varios estudios observacionales muestran los mismos resultados, es un claro indicio de que existe un nexo causal. Sin embargo, es importante tener en cuenta que se trata de correlaciones, y no de nexos causales definitivos. Lo anterior es válido también para los estudios a los cuales hacemos referencia en este libro. Ahora bien, dado que nuestros consejos se fundamentan a menudo en varios estudios extensos, bien diseñados y con los mismos hallazgos, aumenta la posibilidad de un nexo causal.

Además, hemos recurrido a información médica de fuentes fiables, por ejemplo, la Agencia de Salud Pública (Folkhälsomyndigheten) y la Agencia Nacional de Alimentación (Livsmedelsverket) de Suecia.

Todos nuestros consejos de estilo de vida, de una forma u otra, están vinculados a una mayor esperanza de vida. No obstante, si un estudio menciona que un determinado cambio conllevará un aumento de la esperanza de vida, por ejemplo, de siete años, no significa que ocurrirá exactamente así para ti o para mí. Se trata de un promedio calculado a partir de los resultados de miles de personas que han aplicado ese cambio. Esto significa que algunas de esas personas habrán aumentado su esperanza de vida en menos de siete años, y otras en más. Lo que podemos establecer es que el nuevo hábito guarda una relación suficientemente fuerte con el aumento de la esperanza de vida, de tal modo que la vida de las personas se alarga siete años como promedio.

¿En quién se puede confiar?

«Pero otras personas refieren lo contrario» o «Este estudio dice algo diferente», nos han cuestionado los oyentes de nuestro pódcast. La confusión es comprensible. Es importante ser crítico con las fuentes, y por eso te compartimos aquí algunas recomendaciones que te permitirán evaluar la información disponible.

La salud pública representa un amplio campo de investigación, pues está formado por varias áreas. Es una disciplina única, ya que no trata únicamente de dietas y ejercicio, sino que además abarca el conocimiento de muy diversos sectores.



Aquellas personas versadas en investigación en salud pública están capacitadas para evaluar los descubrimientos científicos sobre la salud en su conjunto, es decir, para definir los aspectos positivos para nuestra salud en general, y no solamente para determinados elementos.

En conjunto, nos gustaría ofrecerte un panorama holístico de lo que puede abarcar un estilo de vida que promueva la salud de forma tan eficiente que sea capaz de prolongar la vida.

Los motivos del envejecimiento son un asunto complejo, sin embargo, varios estudios señalan un nexo entre la inflamación crónica de bajo grado, el envejecimiento y la posibilidad de sufrir varias enfermedades diferentes. En la actualidad existe un término para esta relación: *envejecimiento inflamatorio*, es decir, la combinación de inflamación y envejecimiento. Hoy se sabe que esta inflamación surge en un proceso durante el cual las células producen energía. De hecho, se forman radicales libres. Un estilo de vida poco saludable conduce a un excedente de estos radicales, lo cual se traduce en inflamación. Muchos de los hábitos aquí presentados se basan en estudios que confirman que un estilo de vida saludable reduce la inflamación y, por lo tanto, también el riesgo de padecer una amplia gama de enfermedades y de envejecimiento prematuro.

Es muy fácil encontrar algún informe de investigación con resultados sorprendentes, pero frente a ello contamos con un buen criterio. Si el resultado sobresale por encima de todo el conocimiento acumulado y hay dudas sobre su veracidad, por lo general, no es fiable. Cuando un único estudio se aleja del consenso, trata de ahondar sobre su metodología y calidad.

Si una persona contradice la opinión generalizada y te hace dudar de si se trata de una opinión o un dato científico, entonces deberías considerar las siguientes preguntas:

- ¿A qué fuentes hace referencia la persona?
- Si la persona señala resultados de estudios científicos, ¿cuál es la calidad de estas investigaciones?
- ¿Cuánta experiencia tiene la persona en cuestión en el campo de la salud pública? Es decir, ¿posee la competencia necesaria para evaluar los estudios que abarquen el tema de la salud a nivel poblacional?
- ¿La persona está actualizada con los estudios más recientes en el campo? ¿Cuál es la antigüedad de la información proporcionada?

Cuando los resultados de un estudio señalen algo diferente a lo presentado por otros investigadores, pon atención en los siguientes aspectos:

- ¿Se utilizó una metodología contrastada? ¿En qué medida?
- ¿Expertos en la materia han revisado el estudio?

- ¿Se han publicado los resultados en una revista científica? ¿El proceso incluyó la revisión por especialistas?
- ¿Los resultados son significativos?
- ¿Existen intereses económicos que hayan auspiciado a los investigadores?

¿Qué importancia tiene la fecha de la investigación?

En nuestro trabajo, hemos confirmado una y otra vez que los estudios científicos tienen fecha de caducidad. Hay un desarrollo constante y rara vez basta con apoyarse en un estudio realizado diez años atrás. En los campos de la medicina, la salud pública, la psicología y la fisiología, entre otros, la producción científica es cuantiosa, lo cual significa que la información anterior envejece rápido cuando irrumpen nuevos descubrimientos. En consecuencia, debemos permanecer a la vanguardia en materia de investigación para obtener información valiosa, por eso nuestro objetivo incluyó la búsqueda de los estudios científicos más recientes. El fundamento para los consejos y los datos que ofrecemos en este libro, por lo tanto, residen en compilaciones recientes de gran escala. Si algún estudio presentado hace unos años aún sigue siendo válido e incluye algún elemento de interés particular, posiblemente lo contemplamos.

Como inexperto en la materia, es difícil mantenerse al día. De hecho, es muy difícil. Por ello, nosotros seguimos los avances de la ciencia y evaluamos continuamente la información disponible. Además, invitamos y consultamos a expertos de diferentes campos; es decir, nos esforzamos por seleccionar los mejores y más eficaces consejos de entre toda la información existente.

En pocas palabras, nuestro esfuerzo es arduo para revisar todo este caudal de estudios científicos, eliminar aquella información poco contrastada y transformar los conocimientos científicos más poderosos en información práctica. Asimismo, nos hace felices mostrar lo poco que se requiere para mejorar la salud individual con un esfuerzo mínimo y la influencia personal sobre los efectos logrados en materia de salud.

Los microhábitos aquí presentados están basados en estudios exhaustivos de gran alcance, los cuales señalan vínculos claros entre comportamiento y esperanza de vida. En este libro presentamos los aspectos más recientes y, al mismo tiempo, más seguros, que la ciencia expone con respecto a la esperanza de vida.

Por todo lo anterior, al final de esta obra, encontrarás una lista con todas las referencias que conforman el fundamento científico de este libro.



Capítulo 3

MICROHA EXPLOSI

No te preocupes, no tienes que hacer todo lo que describe este libro. Tampoco corres el riesgo de apostar por el hábito equivocado, porque ¡todos nuestros microhábitos son sencillos, rápidos, explosivos y eficaces!

¿Alguno te parece más atractivo? Pruébalo, saboréalo y, si te convence y te conviene, adóptalo. Ciertos hábitos tienen una repercusión considerable y por ello elegimos algunos parecidos que pueden atraer a diferentes personas.

Desarrolla uno o pon a prueba varios, pero, ante todo, ¡asegúrate de que te resulte fácil, divertido y que te haga sentirte bien!

¿Listo? ¡Comencemos!

HÁBITOS VOS

Elige entre nuestro surtido para una vida más larga

● Un par de segundos...

- 1** Mejora tu comida
- 2** Respira profundamente
- 3** Come un poco de frutos secos
- 4** Presta atención a los pequeños detalles
- 5** Contacta con una persona a quien extrañes
- 6** Elige el arcoíris
- 7** Siéntete satisfecho
- 8** Rocía tu comida con aceite de oliva
- 9** Haz un cumplido significativo
- 10** Trátate con más amabilidad
- 11** Prueba algo diferente en la mesa
- 12** Agradece con todo tu corazón
- 13** Siéntate junto a la ventana
- 14** Sustituye la carne
- 15** Reduce el número de pasos en tu móvil
- 16** Di «no»
- 17** Come primero la ensalada

● Un par de minutos...

- 18** Ponte de pie, por el bien de tu salud
- 19** Piensa en cosas por las que sientes gratitud
- 20** Habla con alguien
- 21** Sírverte un poco más de ensalada
- 22** Piensa con cariño y amabilidad
- 23** Usa hilo dental
- 24** Come una fruta
- 25** Dale unas microvacaciones al cerebro
- 26** Acompaña tu café con un trozo de chocolate negro
- 27** Limpia la casa con intensidad
- 28** Flexiona los músculos
- 29** Consume pan integral

● Cinco minutos...

- 30** Haz una pausa para ejercitarte
- 31** Habla con alguien que parezca estar solo
- 32** Tómate una taza de café
- 33** Respira como los Navy Seals
- 34** Prepárate un batido
- 35** Escucha música
- 36** Imagina tu mejor yo
- 37** Ejercita la flora intestinal: come algo fermentado
- 38** Disfruta de una taza de té
- 39** Hazlo al revés por el bien de la amistad

● Diez minutos...

- 40** Da un paseo corto y rápido
- 41** Suéltate bailando
- 42** Haz yoga por un rato
- 43** Dedícate un poco de tiempo
- 44** Sincroniza tus paseos

● Quince minutos...

- 45** Cada movimiento te rejuvenece
- 46** Llama a un amigo
- 47** Disfruta de la luz natural, incluso si está nublado
- 48** Haz cardio: estimula la molécula milagrosa
- 49** Haz algo que te guste
- 50** Sal a tomar un café con amigos
- 51** Disfruta de un paseo
- 52** Toma el sol
- 53** Ayuda a otras personas

1 Mejora tu comida

● Un par de segundos...

→ Esparce algunas hierbas, semillas o especias sobre tu comida, y al instante su sabor será más delicioso y saludable. El increíble trío de hierbas, semillas y especias es una de las mejores bombas de antioxidantes que existe. Cada uno de estos complementos está repleto de moléculas que alargan la vida, por lo cual obtendrás magníficos resultados incluso con dosis pequeñas por aquí y por allá.

Pon un poco de semillas sobre el yogur, condimenta tu batido con especias —como la cúrcuma y la canela—, o bien mezcla diferentes hierbas con aceite de oliva, y úntalas sobre tu filete de pescado antes de llevarlo al horno. Las hojas frescas, secas, congeladas, martajadas o molidas funcionan igual de bien.

Tip: tanto las hierbas como las semillas son excelentes para la microbiota intestinal.

Hallazgos en la literatura científica

Existe evidencia contundente de que una dieta rica en hierbas, semillas y especias puede fortalecer el sistema inmunológico del organismo contra enfermedades, incluidos los virus infecciosos. Estas especias y hierbas contienen una elevada concentración de antioxidantes que, incluso en pequeñas cantidades, aumentan la protección antioxidante.

También se ha demostrado que agregar una cucharadita de hierbas y especias a la dieta resulta beneficioso para la composición de la microbiota intestinal. En conjunto, esto genera un efecto antiinflamatorio considerable, lo que es maravilloso para la salud. Por otro lado, las concentraciones de lípidos y la glucemia mejoran, se reduce la inflamación en el organismo y se disminuye el riesgo de padecer trastornos, como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y artritis.

Tip: mezcla cúrcuma con pimienta negra y su absorción en el intestino aumentará unas dos mil veces.



A top-down view of a white bowl filled with a quinoa salad. The salad includes cooked quinoa, chickpeas, sliced cherry tomatoes, diced cucumber, and fresh basil leaves. A lime wedge and a small bowl of sesame seeds are also visible. The entire image has a blue tint.

Las cinco mejores especias:

1. Clavo de olor
2. Canela
3. Orégano
4. Cúrcuma
5. Comino

Las cinco mejores hierbas:

1. Perejil
2. Albahaca
3. Salvia
4. Menta
5. Tomillo

