Kit de Bienestar

5 hábitos en 5 minutos

GRATIS

OnelixGlobal · Productos útiles para el día a día

Garantía de 30 días · Formato digital (PDF)

Kit de Bienestar: 5 hábitos en 5 minutos

Cinco hábitos rápidos para destensar el cuello, calmar la mente y dormir mejor. Cada uno tarda cinco minutos o menos, y salen de nuestras guías completas.

Hábito 1 · Respira 5 minutos con un cítrico

Oler cítricos reduce la ansiedad (44 ensayos con 3.419 personas). Pon de 3 a 5 gotas de esencia cítrica en tu difusor, siéntate y respira lento durante 5 minutos. Lo notas a la primera semana.

Hábito 2 · Destensa el cuello en 60 segundos

Tras horas de pantalla: inclina la cabeza hacia un lado 30 segundos, cambia al otro lado otros 30. Repite dos veces. Si además haces una pausa cada hora, evitas la tensión acumulada.

Hábito 3 · Escribe lo pendiente antes de dormir

Dos minutos escribiendo lo que tienes que hacer mañana. Sacarlo de la cabeza baja la rumiación y ayuda a conciliar el sueño.

Hábito 4 · Habitación fresca: de 15 a 19 °C

La temperatura es clave para dormir. Baja la calefacción o ventila la habitación 10 minutos antes de acostarte.

Hábito 5 · Corta la cafeína a las 16:00

La cafeína que tomas a las cuatro de la tarde sigue en tu cuerpo a medianoche. Desde esa hora, cámbiala por una infusión sin teína.

¿Quieres el plan completo?

- **Duerme mejor en 14 días** — higiene del sueño, día a día.
- **Aromaterapia en casa** — 6 aceites, 5 recetas y 3 rutinas.
- **Cuello y hombros sin tensión** — 15 días para destensar la zona.

Las guías completas están en nuestra tienda. ¡Disfruta del kit!