



ÍNDICE DE CONTENIDOS DOCUMENTO 2

Rutinas diarias y Preguntas frecuentes.....	2
RUTINA DIARIA SUGERIDA.....	2
ESTRUCTURA SIMPLE DEL DÍA.....	2
AL DESPERTAR (5-10 minutos).....	3
DURANTE EL DÍA.....	3
PAUSA BREVE DE REGULACIÓN (1-3 minutos).....	4
AL FINAL DEL DÍA (10 minutos).....	4
RITMO FLEXIBLE.....	5
CÓMO ADAPTAR EL PLAN A TU REALIDAD.....	5
QUÉ ES IMPORTANTE EN TU CASO.....	7
PREGUNTAS FRECUENTES.....	8
RECORDATORIO IMPORTANTE.....	10
FRASE DE APOYO.....	10

DOCUMENTO 2

Rutinas diarias y Preguntas frecuentes

Para: Núria Fortuny Sancho

Fecha: 09/04/2026

RUTINA DIARIA SUGERIDA

Este plan no busca añadir más obligaciones a tu vida. Busca ayudarte a recuperar energía con pequeños gestos sostenidos en el tiempo.

La constancia de forma suave tiene un impacto profundo en el sistema nervioso. No necesitas hacer todo perfectamente. Solo mantener una pequeña estructura que te acompañe cada día.

Tiempo total recomendado: 20-30 minutos diarios

Si algún día sólo puedes hacer una parte, es suficiente.

ESTRUCTURA SIMPLE DEL DÍA

Por la Mañana	Durante el día	Por la Noche
Un pequeño gesto de conexión antes de empezar el día	Alimentación que mantenga tu energía sin generar más carga	Reducir estímulos para facilitar descanso profundo

AL DESPERTAR (5-10 minutos)

El momento del despertar **influye mucho** en cómo responde el sistema nervioso durante el día.

Si es posible:

- evita mirar el móvil inmediatamente
- permite que tu cuerpo despierte poco a poco

Pequeña rutina sugerida:

1. beber un vaso de agua templada
2. tomar una infusión (por ejemplo, Tulsi muy recomendable para ti)
3. respirar profundamente 1-2 minutos
4. repetir una afirmación sencilla

Ejemplo de afirmación:

"Hoy me permito ir paso a paso."

"Mi energía puede reconstruirse."

"No tengo que poder con todo sola."

Si tienes muy poco tiempo: solo la infusión ya es suficiente.

DURANTE EL DÍA

El objetivo principal es **evitar sobrecargar el sistema digestivo y nervioso.**

Por eso:

- preferimos comidas simples
- evitamos combinaciones pesadas
- mantenemos horarios lo más regulares posible

No es necesario cocinar recetas elaboradas. La repetición de platos simples es positiva en esta fase. Reduce el número de decisiones y libera energía mental.

Pequeños recordatorios:

- intenta comer sentada siempre que sea posible
- evita comer con prisa extrema
- respira antes de empezar a comer

Incluso **3 respiraciones profundas antes de comer** pueden ayudar al sistema digestivo.

PAUSA BREVE DE REGULACIÓN (1-3 minutos)

Una o dos veces al día, si es posible:

1. detente un momento
2. respira profundamente
3. observa cómo te sientes

Puedes simplemente cerrar los ojos 1 minuto. Este pequeño gesto **ayuda a reducir el nivel de cortisol.**

AL FINAL DEL DÍA (10 minutos)

El sistema nervioso necesita señales de seguridad para poder descansar.

Algunas recomendaciones que serían interesantes empezar a aplicar:

- intenta cenar al menos **2 horas** antes de dormir
- **reduce luz intensa** por la noche
- evita **pantallas** justo antes de dormir

Si es posible:

toma una infusión calmante

- melisa
- tila
- manzanilla

Puedes escribir una frase breve en tu cuaderno: "Hoy ha sido suficiente."

El descanso no siempre mejora inmediatamente, pero el cuerpo empieza a recibir el mensaje de que puede relajarse con estos cambios de hábitos, poco a poco.

RITMO FLEXIBLE

Habrás días con más cansancio. Habrás días con más energía. No necesitas hacerlo igual todos los días. **La flexibilidad también reduce Tamas.** La autoexigencia excesiva aumenta el agotamiento.

CÓMO ADAPTAR EL PLAN A TU REALIDAD

Sabemos que tienes muchas responsabilidades y poco tiempo disponible.

Por eso:

- puedes repetir comidas
- puedes simplificar recetas
- puedes elegir opciones muy básicas
- puedes preparar varios días a la vez (batch cooking)

Nota útil: Batch cooking significa cocinar una mayor cantidad de alimento una vez para utilizarlo durante varios días.

Por ejemplo:

- cocer arroz para 2 días
- preparar crema de verduras para 2 días
- dejar verduras lavadas y cortadas

Esto reduce el esfuerzo diario.

Cómo usar el batch cooking sin aumentar Tamas:

En Ayurveda, la comida recién preparada tiene mayor energía vital (prana) y es más fácil de digerir. Es más sáttvica (calidad superior).

Pero en momentos de cansancio profundo, tenemos que simplificar la cocina porque eso también es una forma de cuidado, y muy importante. Por eso utilizaremos una versión equilibrada del batch cooking.

La idea no es cocinar para toda la semana, sino **reducir el esfuerzo diario sin perder calidad energética.**

Recomendaciones:

- cocinar para máximo 2 días
- guardar en nevera en recipiente de vidrio
- recalentar solo una vez
- evitar recalentar varias veces el mismo alimento
- si es posible, añadir un pequeño toque fresco al recalentar (aceite de oliva en crudo, hierbas suaves)

Ejemplos adecuados:

- cocer arroz para 2 días
- preparar una crema de verduras para 2 días
- cocer lentejas para 2 días
- lavar y cortar verduras con antelación y congelarlas para cocinar más rápido

Esto permite:

- reducir esfuerzo diario
- mantener fresca suficiente
- evitarte sensación de sobrecarga
- facilitar continuidad del plan

En este momento de tu vida, simplificar también es una forma de reducir Tamas.

QUÉ ES IMPORTANTE EN TU CASO

más importante que la perfección:

la regularidad

más importante que la variedad:

la digestibilidad

más importante que hacer mucho:

hacer posible lo básico

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Y si no tengo tiempo para seguir todo?

Este plan lo diseñé especialmente para tí que tienes poco tiempo. Si un día solo puedes cuidar una comida o tomar la infusión, ya estás haciendo parte del proceso. Pequeños cambios sostenidos generan efectos acumulativos.

¿Y si no encuentro algún ingrediente?

No pasa nada. Puedes sustituir por otro alimento similar.

Prioriza:

- alimentos frescos
- comida sencilla
- preparaciones suaves

No buscamos perfección. Buscamos continuidad.

¿Es normal sentir poco cambio los primeros días?

Sí. De hecho, es lo habitual. Cuando el sistema nervioso está muy agotado, el cuerpo necesita tiempo para responder. Tu organismo está haciéndolo lo mejor posible, con las herramientas que le das ahora y siempre está trabajando para que estés bien. Por eso, hay que ser paciente si llevas mucho tiempo acumulando.

Los primeros cambios suelen ser sutiles:

- ligera mejora digestiva
- menos sensación de pesadez
- mayor estabilidad emocional
- pequeños momentos de calma

La energía se recupera progresivamente.

¿Es necesario hacer ejercicio?

En este momento no buscamos esfuerzo intenso. Es suficiente con:

- caminar suavemente
- estiramientos suaves
- movimiento tranquilo

El exceso de exigencia física puede aumentar el agotamiento.

¿Y si tengo un día especialmente difícil emocionalmente?

En esos días:

- simplifica la alimentación
- prioriza comidas muy fáciles
- toma una infusión calmante
- reduce expectativas

El plan debe adaptarse a ti. No tú al plan.

¿Puedo repetir el mismo desayuno varios días?

Sí. De hecho, simplifica mucho el proceso. Reducir decisiones reduce carga mental.

¿Qué pasa si un día como algo fuera del plan?

No ocurre nada. Observa cómo te sientes y continúa al día siguiente. La continuidad es más importante que la perfección.

¿Es normal sentir necesidad de descansar más?

Sí. El cuerpo puede pedir más descanso cuando comienza a regularse. Siempre que sea posible, respeta esa necesidad.

¿Puedo adaptar el plan a mi familia?

Sí. Puedes cocinar una base común (verduras, arroz, quinoa) y adaptar pequeñas cosas según cada persona. No necesitas cocinar platos completamente diferentes.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Este proceso no busca exigirte más esfuerzo. Busca reducir la carga interna que ya existe. La energía vital se recupera mejor cuando el sistema percibe seguridad. Y estos pequeños cambios sostenidos crean estabilidad.

FRASE DE APOYO

No tengo que resolver toda mi vida ahora.

Solo necesito cuidar el siguiente paso.