

1. Recorta las 11 adversidades.

2. Pon un imán dentro del cuadro.

3. Pégalo en la nevera.

4. Cumple las 11 cada día.

5. Disfruta del proceso.

www.guillemsegui.com -  



LAS 11 ADVERSIDADES DE GUILLEM:

1. Entrenar.
2. Realizar los 10.000 pasos.
3. Baño de naturaleza
(monte, playa, campo,...).
4. Exposición inclemencias climáticas
(sol, lluvia, frío).
5. Meditar / ejercicios de respiración.
6. Descanso y ritmo circadiano.
7. Actuar con virtud.
8. Estrecho contacto social, propósito de vida.
9. Comida ancestral.
10. Ayuno intermitente
(13-16 horas).
11. Contacto con microbios no patogénicos saludables.

Pon una cruz en el día y la adversidad si lo has hecho, a final de mes verás si lo estás haciendo bien.																															
	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4							Semana 5		
Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															

LAS 11 ADVERSIDADES DE GUILLEM:

1. Entrenar. 2. Realizar los 10.000 pasos. 3. Baño de naturaleza (monte, playa, campo,...). 4.Exposición inclemencias climáticas (sol, lluvia, frío).
5. Meditar / ejercicios de respiración. 6. Descanso y ritmo circadiano. 7. Actuar con virtud. 8. Estrecho contacto social, propósito de vida.
9. Comida ancestral. 10. Ayuno intermitente (13-16 horas). 11. Contacto con microbios no patogénicos saludables.



INSTRUCCIONES:

1. Pon una cruz en el día y la adversidad correspondiente si lo has hecho.
2. No te olvides de hacerlo cada día para ver si estás comprometido a hacerlo. Un buen truco es revisarlo antes de ir a dormir.
3. Puntuación si el mes tiene 31 días:

341 - 307	Excelente, los resultados se han hecho realidad.
306 - 273	Bastante bien, los resultados seguro que están llegando.
273 - 239	Bien, los resultados van llegando poco a poco.
238 - 205	Mejorable, los resultados tardan en llegar pero lo vas convirtiendo un estilo de vida.
204 - 0	Seguro que un pequeño cambio en tu vida y un poco de ilusión harán que sumes muchos más puntos.

LAS 11 ADVERSIDADES DE GUILLEM:

1. Sirve cualquier ejercicio físico que te apetezca (atletismo, yoga, surf,...).
2. Muévete más (sal a caminar, levántate cada hora de la silla, trabaja de pie,...) Deja que tus pies se muevan sin ataduras.
3. Descansa por la noche las horas suficientes (7-8 horas). Puedes añadir siestas de 25 minutos al medio día o hasta 90 minutos si realizas entrenamientos muy intensos.
4. Sal de las ciudades, impregnate de la naturaleza, proyecta tu vista a lo lejos para tener una visión amplia.
5. Exponte al frío (ducha fría, salir con poca ropa), al calor (sauna, entrena sin ventilación,...), exponte al sol cada día.
6. Medita o haz ejercicios de respiración con el método Wim hof, método Buteyko, respiración consicente, respirar solo por la nariz,...
7. Actúa con virtud, sé un gran estoico actuando con coraje, disciplina, justicia y sabiduría.
8. Crea tu circulo de amistades, trabájalas y no dejes que se deterioren. Busca tu propio propósito de vida.
9. Comer de forma muy variada sobretudo frutas, verduras, plantas, especias.
10. Deja que tu cuerpo pase horas sin comida, entrena en ayunas. Bebe café, agua o té para no romper el ayuno.
11. Ensúciate, contacto con animales, jardinería, barro,...