

# Ritual de la Mañana

Cinco minutos. Todos los días. Sin falla.

*Imprime esta hoja. Pégala en la puerta de tu refrigerador.  
Es lo primero que ves al despertar.*

## 01 Bebe agua tibia con limón

Un vaso grande, antes de cualquier otra cosa. Despierta tu metabolismo dormido.

## 02 Respira tres veces, profundo

Mano en el vientre. Inhala 4 segundos. Exhala 6. Baja el cortisol de la noche.

## 03 Come una grasa buena primero

Una cucharada de aceite de oliva, medio aguacate, o tres almendras. Antes del café.

## 04 Camina diez minutos

Adentro de la casa está bien. La sangre necesita moverse para que el azúcar baje.

## 05 Dile una frase a tu cuerpo

En voz alta: "Hoy te cuido como cuidé a los míos." Si no la dices, no funciona igual.

### ¿TIENES DUDAS SOBRE EL RITUAL?

*Lucía las responde. Está en el sitio Raíz Viva, en la pestaña de Lucía.  
Pregúntale como le platicarías a una amiga.*

*Si hoy solo haces uno, que sea el primero.*

Cualquier paso te acerca. Cero pasos te aleja.