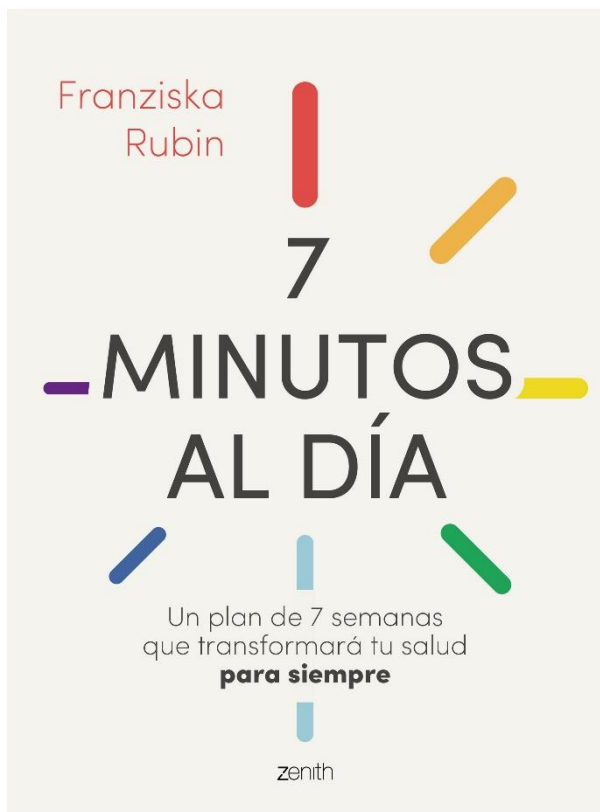


7 MINUTOS AL DÍA

Un plan de 7 semanas que transformará tu salud para siempre

FRANZISKA RUBIN



La célebre doctora Franziska Rubin lo tiene claro: siete minutos al día bastan para que cualquiera consiga vivir de una forma mucho más sana y, en definitiva, mejor. En este práctico e innovador libro descubrirás cómo lograrlo: por una parte, aprenderás a reconocer aquellos hábitos que ponen a prueba tu salud; por otra, hallarás rutinas saludables para incorporar en tu día a día.

Basada en una idea de salud integral, en esta completa guía encontrarás consejos para lograr un mayor bienestar mental y físico.

Incluye recomendaciones sobre:

prevención de enfermedades
medicina mente-cuerpo
alimentación y recetas
autorreflexión y crecimiento personal
actividad física y rutinas de deporte
interacción social y relaciones sanas
rituales de belleza y autocuidado

Busca cada día esos siete minutos para dedicarte a ti, pon en práctica una de las rutinas, observa sus efectos e incorpórala para siempre en tu día a día.

¡El tiempo ya no es una excusa!

«El libro ideal para todas aquellas personas que quieren vivir de una vez por todas de una forma más sana y cambiar de forma duradera algunos de sus hábitos, pero no saben por dónde empezar ni de dónde sacar el tiempo necesario para hacerlo».

p. 2

FRANZISKA RUBIN

Franziska Rubin es doctora y periodista especializada en medicina natural. Es autora de varios libros sobre salud, remedios caseros y cocina saludable que se han convertido en grandes éxitos de ventas en Alemania. Siente especial predilección por las terapias naturales, de las que es una defensora convencida y sumamente entusiasta. Durante diecisiete años presentó el programa televisivo *Hauptsache Gesund* («Lo importante es la salud»), de la cadena alemana MDR, y antes de esa etapa estuvo al frente de otras emisiones científicas y magazines de divulgación. Conoce en profundidad tanto el mundo de la medicina convencional como el de la medicina complementaria. Además, considera que todos nosotros podemos fortalecer nuestro propio «sistema interno de autocuración» con los remedios naturales adecuados y con una serie de cambios en nuestro estilo de vida.



© Petra Ender

SUMARIO

Introducción

¡Vamos allá!

Preparativos para la semana 1

SEMANA 1

CONSEJO 1: Bien envuelto

CONSEJO 2: Una pausa creativa

CONSEJO 3: Un chupito para despejar nuestras vías

CONSEJO 4: Tomar decisiones inteligentes

CONSEJO 5: ¡A bailar!

CONSEJO 6: Una buena obra cada día

CONSEJO 7: A ver esas manitas...

El día del ancla

Preparativos para la semana 2

SEMANA 2

CONSEJO 1: Cambio de aceite

CONSEJO 2: Subir nuestros pensamientos a un barquito de papel

CONSEJO 3: Leche dorada

CONSEJO 4: Vivir de forma sostenible

CONSEJO 5: El trío dinámico

CONSEJO 6: Caminar juntos

CONSEJO 7: Yoga para un *lifting* facial

El día del ancla

Preparativos para la semana 3

SEMANA 3

CONSEJO 1: Caminar descalzos

CONSEJO 2: Una siestecita a nuestra salud

CONSEJO 3: Comer despacio

CONSEJO 4: ¡Estoy bien, gracias!

CONSEJO 5: Saltar a la comba sin comba

CONSEJO 6: ¡Adiós, ladrones de energía!

CONSEJO 7: El baño de Cleopatra

El día del ancla

Preparativos para la semana 4

SEMANA 4

CONSEJO 1: Radio clásica

CONSEJO 2: Caminar de forma zen

CONSEJO 3: Un pan preparado en cero coma

CONSEJO 4: ¡Fuera!

CONSEJO 5: Chi kung para la espalda

CONSEJO 6: Oye, ¿dónde estás? ¡Estoy aquí!

CONSEJO 7: Cepillarse el cabello para conseguir una melena de ensueño

El día del ancla

Preparativos para la semana 5

SEMANA 5

CONSEJO 1: ¡Sencillamente, apágalo!

CONSEJO 2: Expulsar la ira a través de la respiración

CONSEJO 3: El muesli de la eterna juventud

CONSEJO 4: La brújula interior

CONSEJO 5: Balancearse y estirarse

CONSEJO 6: Rosenberg para todos

CONSEJO 7: Una exfoliación para una piel radiante

El día del ancla

Preparativos para la semana 6

SEMANA 6

CONSEJO 1: Como una estimulante taza de café pero sin cafeína

CONSEJO 2: Canta tu canción

CONSEJO 3: Un experimento vegano

CONSEJO 4: La pregunta del milagro

CONSEJO 5: ¡Adiós a los michelines gracias al yoga!

CONSEJO 6: Decir no

CONSEJO 7: Una sesión de spa a base de lavanda para los pies

El día del ancla

Preparativos para la semana 7

SEMANA 7

CONSEJO 1: Un refuerzo para nuestra vista

CONSEJO 2: ¡Todos al bosque!

CONSEJO 3: El ayuno intermitente

CONSEJO 4: Mejor tomárselo con estoicismo

CONSEJO 5: Sumar pasos

CONSEJO 6: Diálogos de pareja

CONSEJO 7: Un dopaje para el alma

El día del ancla

Para concluir

Para seguir leyendo

Libros de Franziska Rubin

Sobre las autoras

INTRODUCCIÓN

«En mis primeros años como presentadora del programa de televisión *Hauptsache Gesund* (“Lo importante es la salud”) de la cadena alemana MDR, sentía como si pesara sobre mí una maldición: si durante un desayuno en un hotel se me ocurría servirme un trozo de beicon frito, de inmediato se me acercaba algún desconocido para preguntarme si acaso yo no seguía mis propios consejos sobre salud. Y, cuando practicaba running por el parque, los corredores de más de sesenta años que me adelantaban me dedicaban una sonrisa compasiva.

Así fue durante muchos años. Apenas había entrevista que no terminase con la consabida pregunta final: ¿practicaba yo misma lo que predicaba? Más allá de que no me gusten nada las predicaciones —lo que yo hago es simplemente dar recomendaciones, alertar de riesgos y exponer resultados de investigaciones científicas, me fui dando cuenta de que, con el paso del tiempo, algo estaba cambiando en mi vida, y que podía responder cada vez con más franqueza a la “pregunta final”.

Al parecer, y sin percatarme de ello, había empezado a incorporar a mi día a día todos los consejos basados en las investigaciones sobre las que había leído. Y no los ponía en práctica por obligación, sino porque sentía verdadera curiosidad y quería usar con regularidad los métodos que me sentaban bien. Mi cambio no fue consciente. En realidad, lo que obró el milagro fue el hecho de estar abordando constantemente el concepto de vida sana: cambié ciertos hábitos de la noche a la mañana porque me había impactado una conferencia de algún experto; otros los probé por primera vez delante de la cámara y pensé: “¡Uau, me encanta!”; hubo algunos que adopté implemente porque había leído información sobre ellos. Si la gota horada la piedra no es por su fuerza, sino por su constancia. Y lo mejor de todo es que, en mi caso, este proceso no ha sido doloroso y a día de hoy hay muchas cosas que ya ni siquiera echo de menos. No es que lo haga todo bien, evidentemente. Pero, en realidad, no tengo por qué hacerlo todo bien. Tampoco tú tienes por qué hacerlo todo bien. Se trata de introducir pequeños cambios que puedan integrarse con facilidad en el día a día y que, al cabo de unas semanas, unos meses o unos años, marquen una enorme diferencia en nuestra vida. ¿De qué diferencia estoy hablando? Pues de sentirse mejor, con más fuerza, con más energía; de prestar atención plena y actuar en consecuencia; de evitar enfermedades, de dar a nuestro cuerpo las herramientas necesarias para que se mantenga sano o recobre la salud; de ser más feliz, de estar más alegre, de establecer más vínculos con los demás.

Todo eso es lo que me ha llevado a escribir esta obra. Porque ¿quién puede leerse cientos de libros hasta encontrar el idóneo para él? Lo que yo te propongo es que te comprometas a dedicar en las próximas semanas tan solo siete minutos diarios a descubrir qué es lo que te sienta bien. Siete minutos no es mucho. Además, las instrucciones de los ejercicios son breves y te ayudarán a comprender enseguida por qué el consejo que te doy es útil. ¡Me muero de curiosidad por saber qué ideas acabarás incorporando definitivamente a tu vida!

Espero que disfrutes muchísimo al poner en práctica mis propuestas y que las explicaciones que las acompañan te resulten reveladoras. ¡Estoy segura de que habrá algunas a las que ya no querrás renunciar en el futuro!»

SEMANA 1

CONSEJO 5: ¡A BAILAR!

Mover el esqueleto por la mente y el espíritu

«**PARA QUIENES TIENEN PRISA:** hoy vamos a bailar. Pero no te preocupes, no es necesario que te pongas ahora a pensar a quién deberías llamar para que sea tu pareja de tango en la pista. Lo único que tienes hacer es cerrar la puerta de la habitación, buscar una de las canciones que más te gusten y con la que sientas que los pies se te mueven solos, subir el volumen y ponerte en marcha: siete minutos de danza de estilo libre. Será una verdadera bendición para tu cuerpo y para tu espíritu y, al mismo tiempo, aportarás beneficios a tu mente sin demasiado esfuerzo. Limitate a bailar.

[...]

Estos son los efectos:

- Tiene una acción estimulante, pero, al mismo tiempo, reduce el estrés.
- Mejora el estado de ánimo y, cuando se practica con otras personas, fomenta las relaciones sociales.
- Desarrolla la musculatura, la agilidad y, sobre todo, el equilibrio.
- Libera la fascia con problemas de adherencia.
- Tiene efectos positivos sobre las funciones de la memoria».

p. 22

SEMANA 2

CONSEJO 7: YOGA PARA UN LIFTING FACIAL

Gimnasia para el rostro con efecto estiramiento

«**PARA QUIENES TIENEN PRISA:** te propongo algunos sencillos ejercicios de yoga para la cara que no te harán sudar ni te obligarán a buscar una esterilla sobre la que practicarlos. Además, son sumamente eficaces. Tómate algo de tiempo para hacerlos, ya sea en el cuarto de baño por las mañanas, a lo largo del día frente al ordenador o por la noche, mientras ves la tele. ¡Para conseguir un visible efecto antienvjecimiento no necesitarás más que siete minutos diarios!

[...]

Estos son los efectos:

- Reduce las arrugas de expresión y alisa la piel.
- Mejora el riego sanguíneo.
- Levanta el ánimo».

p. 48

SEMANA 3

CONSEJO 4: ¡ESTOY BIEN, GRACIAS!

La gratitud como ritual para cerrar el día

«**PARA QUIENES TIENEN PRISA:** esta mañana al levantarte y esta noche antes de irte a dormir, apuntarás tres cosas: por la mañana anotarás tres factores que pueden hacer que el día que tienes por delante sea un éxito y merezca la pena vivirlo; por la noche, escribirás tres cosas que te hayan pasado a lo largo de la jornada y por las que quieras dar las gracias.

[...]

Estos son los efectos:

- Previene depresiones y afecciones cardíacas.
- Reduce el riesgo de desarrollar trastornos del sueño y fatiga y disminuye los niveles de marcadores inflamatorios en sangre.
- Aumenta la capacidad de percibir las cosas positivas.
- Levanta el ánimo y genera sosiego».

p. 64

CONSEJO 5: SALTAR A LA COMBA SIN COMBA

Con la forma física de un boxeador pero sin la nariz achatada

«**PARA QUIENES TIENEN PRISA:** aunque no se suele hablar de los beneficios de saltar a la comba, lo cierto es que se trata de una actividad de fitness increíblemente eficaz, que, cuando se practica con regularidad, aumenta la resistencia, la coordinación y el equilibrio. De hecho, los boxeadores preparan sus combates de entrenamiento y de competición saltando. Lo bueno de no utilizar una cuerda en este caso es que podemos practicar el ejercicio en cualquier lugar y en cualquier momento, sin necesidad de estar pendientes de los muebles que nos rodean ni de las lámparas que penden sobre nosotros. Al principio, siete minutos serán incluso demasiados para esta práctica, como tendrás ocasión de comprobar. Por eso, para empezar, bastarán incluso dos o tres minutos.

[...]

Estos son los efectos:

- Permite quemar grasas.
- Fortalece el suelo pélvico y la musculatura de piernas y tronco
- Refuerza el sistema cardiovascular.
- Potencia el equilibrio corporal.
- Mejora la condición física y la densidad ósea».

p. 66

SEMANA 6

CONSEJO 1: COMO UNA ESTIMULANTE TAZA DE CAFÉ PERO SIN CAFEÍNA

Un baño helado para los brazos de vez en cuando

«**PARA QUIENES TIENEN PRISA:** la técnica del baño frío de brazos bien merece el sobrenombre de “taza de café de las terapias naturales”: estimula la mente, despeja las ideas, ayuda a recuperar la concentración después de un bajón de energía y permite prescindir del quinto café de la jornada. Lo único que se necesita es un lavabo lleno de agua fría y unos brazos (que, por regla general, todos tenemos a mano, afortunadamente). Primero hay que sumergir el brazo derecho durante treinta segundos y después hacer lo mismo con el izquierdo.

¡A espabilarse!

[...]

Estos son los efectos:

- Refresca.
- Aumenta la concentración.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Si se aplica periódicamente, regula la tensión arterial».

p. 124

CONSEJO 5: ¡ADIÓS A LOS MICHELINES GRACIAS AL YOGA!

Asanas para un vientre plano

«**PARA QUIENES TIENEN PRISA:** ¿te enfadas con tu barriga solo cuando el verano está a la vuelta de la esquina o también lo haces el resto del año? El yoga contra los michelines promete brindarte una solución. Hoy dedicaremos siete minutos a ejercitar los abdominales, pero no con las típicas flexiones del estilo sit-up y crunch, sino con las clásicas asanas del yoga (aunque en formato rápido). Si las practicas con regularidad, conseguirás un vientre visiblemente más plano. Cualquier sitio es bueno para realizarlas: en casa a primera hora de la mañana, en el trabajo...

[...]

Estos son los efectos:

- Fortalece el *core* y aplanar el abdomen.
- Favorece que se quemen grasas.
- Ayuda a regular el metabolismo en el vientre.
- Reduce el estrés gracias al movimiento y a la respiración yóguica».

p. 132

Para más información:

Paloma Cerdón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es