

PUREWELL LIVING

Moverte mejor, cada día

Guía práctica · 4 páginas · lectura de 5 minutos



CALENTAR



MOVERSE



FUERZA



PAUSAS



DORMIR

La movilidad se mantiene, no se recupera de golpe.

Constancia por encima de intensidad.

Cinco cosas que suman

1

Empieza en caliente

Cinco minutos suaves antes de cualquier esfuerzo.

2

Camina a diario

Lo más accesible y lo más subestimado.

3

Fuerza dos veces por semana

Mantener músculo sostiene el movimiento.

4

Rompe el sedentarismo

Levántate cada hora, aunque sea un minuto.

5

Duerme suficiente

El descanso es cuando el cuerpo se recompone.

Tres opciones fáciles

1

Caminar

30 minutos, al ritmo que puedas.

2

Nadar o bici

Bajo impacto, fácil de sostener.

3

Estiramientos

Cinco minutos por la mañana.

LO QUE SUELE FALLAR

5 errores frecuentes

1 Empezar demasiado fuerte y abandonar

2 Saltarse el calentamiento

3 Entrenar solo cardio, nunca fuerza

4 Pasar el día entero sentado

5 Dormir poco y esperar rendir igual

Lo que tomamos



CortiTron

Complemento alimenticio en cápsulas, 20 cápsulas de 500 mg. Se toma según las indicaciones del envase, con un vaso de agua.

INGREDIENTES

Colágeno hidrolizado (de pescado), shilajit, corteza de pino marítimo, raíz de malvavisco, vitamina C, amla, árnica y pasiflora. Contiene pescado; cápsula de gelatina.

purewelliving.com/es/cortitron

¿Y el resto?

En purewelliving.com encontrarás más consejos de bienestar, cuidado corporal y descanso — además de las notas honestas sobre los productos que probamos.

Divulgación de afiliado: esta guía contiene enlaces de afiliado. Si compras a través de ellos podemos recibir una comisión, sin coste adicional para ti. No somos el fabricante ni el vendedor; el pedido, pago, envío y devoluciones los gestiona el anunciante.

* Este contenido publicitario se basa en ficción; cualquier parecido con personas, lugares o eventos reales es pura coincidencia.

* El producto anunciado es un complemento alimenticio. Los complementos alimenticios son productos destinados a complementar la dieta. No son medicamentos y no están destinados a tratar, diagnosticar, mitigar, prevenir ni curar enfermedades. No se atribuyen propiedades ajenas al producto, no se promete una mejora rápida ni se garantiza ningún efecto o la ausencia de reacciones. No superar la dosis diaria recomendada.