



Pirámide de la salud integral

Lic en nutrición Celeste Baretta
Abordaje funcional
www.soyraizviva.com.ar

El abordaje integral en *Raíz Viva* es siempre tomando la salud como un **todo**: equilibrio entre cuerpo, mente, y alma. Esta pirámide es un mapa simple y práctico para acompañarte en tu día a día, recordándote que cada hábito, por pequeño que parezca, contribuye a tu armonía integral.

Desde la base hasta la cima, encontrarás prácticas y hábitos que nutren tu cuerpo, calman tu mente y despiertan tu fuerza interior. Respirá, conectá con la tierra, movete, alimentate con conciencia y permite que tu energía fluya.

Bienvenid@ a tu camino de **salud integral y cuidado consciente**.



1- BASE: Conexión con la tierra y energía vital

- ☐ **Grounding:** Caminar descalz@, contacto con la tierra, el pasto y/ó los animales → Regulador del sistema nervioso y antiinflamatorio natural. Conexión
- ☐ **Respiración consciente:** pausas diarias, escaneo corporal con la respiración → mejora oxigenación, claridad mental y equilibrio emocional. Saca al cuerpo de estado de alerta.
- ☐ **Exposición al sol:** Síntesis de vitamina D, regulación hormonal, sincronización con el reloj biológico → Mejora el ánimo, regula la glucosa en sangre, refuerza el sistema inmune.

2- SEGUNDO NIVEL: Cuidados básicos del cuerpo físico

- ☐ **Agua estructurada:** Mineralizar el agua con sal marina. Hidrata el organismo, aporta electrolitos, disminuye fatiga, mejora evacuaciones
- ☐ **Descanso reparador:** Realizar una adecuada higiene del sueño: al finalizar el día apagar pantallas, reducir luz blanca, cenar temprano.

3- TERCER NIVEL: Movimiento y gestión emocional

- ☐ **Actividad física:** combinar ejercicios cardiovasculares con ejercicios de fuerza; Realizar durante el día estiramientos conscientes, prácticas de yoga → Mejora la salud en general, oxigenación de las células, aceleración metabólica, regula el sistema nervioso
- ☐ **Gestión emocional:** escritura consciente al despertar, journaling, meditación, rituales de conexión → mejora el autoconocimiento, ayuda a gestionar emociones, evita la desconexión.

4- CUARTO NIVEL: Nutrición y medicinas de la tierra

- ☐ **Alimentación real:** Priorizando alimentos que vienen de la naturaleza, densos nutricionalmente, que aporten saciedad → Disminuye ansiedad, aporta energía, foco mental y salud digestiva.
- ☐ **Fitomedicina:** Apoyarte en plantas medicinales y hongos adaptógenos; en forma de infusiones, extractos, tinturas madres → bastones naturales que la naturaleza provee para cada desequilibrio.

5- QUINTO NIVEL: Expansión y conexión

☐ **Compartir y crear:** proyectos, servicios a la comunidad, tejer red → propósito y unidad.

Cultiva tus hábitos desde la RAÍZ y deja que tu armonía florezca...