



Activa
tu **POTENCIAL**
CON HORUX LAB



UN VIAJE DE TRANSFORMACIÓN

El bienestar no es un destino final, sino un viaje continuo de pequeñas acciones diarias.

Tener hábitos saludables no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también nos permite desbloquear nuestro máximo potencial.

Pero... ¿por qué nos cuesta tanto mantenernos en el camino hacia el bienestar?

La mayoría de las personas abandonan sus propósitos porque esperan resultados inmediatos. Lo cierto es que el verdadero cambio ocurre con constancia y conocimiento.

En esta guía, descubrirás 8 hábitos simples pero poderosos para incorporar en tu día a día.

¿Estás listo para activar tu potencial?

Recuerda: no necesitas transformar todo de golpe. ¡Solo empieza con un hábito a la vez!

¿Quiénes pueden participar en este reto?

Todas las personas que deseen transformar su salud, tener más energía y activar su potencial. No importa tu género, edad o condición de salud actual.

¿De qué trata este reto?

Este es un reto en el que por 21 días, te estaremos acompañando a incorporar 8 poderosos hábitos para impulsar tu bienestar.

¿Dónde encuentro estos 8 hábitos?

En este documento encontrarás toda la información que necesitas para incorporar de manera sencilla estos 8 poderosos hábitos a tu rutina.

Además, durante los próximos 21 días, te estaremos compartiendo más información, clases en vivo y más consejos a través de nuestras redes sociales.

¿Tengo que comprar sus productos?

No es necesario, pero sí es recomendable.

Siempre te daremos alguna otra opción si no tienes alguno de nuestros productos.

Si deseas tener una consulta individual para saber cuáles son los suplementos ideales para ti, puedes hacer una cita enviando un mensaje a este número de WhatsApp 8126583080

¿Qué voy a ganar al cumplir este reto?

Lo más importante: más salud, energía, vitalidad y bienestar.

Además, cada semana podrás participar en sorteos para ganar descuentos exclusivos o productos gratis.

Para participar, solo necesitas:

- Unirte a nuestro grupo de Telegram.
- Cumplir al menos 5 hábitos diarios cada semana.
- Compartir tu experiencia al incorporar estos hábitos en tu vida diaria.

¿Cómo voy a registrar los hábitos que cumplo?

En la página 5 de este documento, encontrarás una tabla donde podrás ir marcando los hábitos que vas cumpliendo.

Si lo prefieres, puedes imprimir esa página y colocarla en un lugar visible para seguir tu progreso de manera más fácil.

8 poderosos hábitos para activar tu **POTENCIAL**

1

Maximiza el poder de tu mañana

2

Hidrátate de verdad

3

Disfruta el movimiento

4

Cuida el órgano más grande

5

Nutre tu cuerpo

6

Libera tu mente

7

Haz algo que realmente ames

8

Prepárate para tener un sueño reparador

¿Cómo hacerlos parte de tu vida?
Continúa para conocerlo

1. MAXIMIZA EL PODER DE TU MAÑANA

¡Haz que los primeros 5 minutos al despertar sean tu superpoder!

Despertar no se trata solo de “salir de la cama”, sino de darle a tu cuerpo lo que necesita para activarse, equilibrarse y empezar el día con fuerza.

Si te tomas esos primeros minutos con intención, puedes transformar toda tu mañana, y con ella, todo tu día.

ABRE LAS VENTANAS Y DEJA QUE LA LUZ DEL SOL ENTRE.

La luz natural te ayudará a activar tu reloj biológico, dándote ese impulso de energía que necesitas para empezar el día con todo.

¡Olvídate de los focos y del celular en cuanto despiertes!

La luz artificial solo apaga tu chispa.

RESPIRA PROFUNDO Y CONSCIENTE

- Siéntate derecho o ponte de pie.
- Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire por 4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 6-8 segundos.
- Hazlo durante 2 minutos.

PON UNA INTENCIÓN A TU DÍA

¡No dejes que el día te arrastre, haz que se alinee con lo que deseas!

Pregúntate:

- ¿Qué quiero lograr hoy? Visualiza tu día con claridad. Elige un objetivo o tarea y hazlo con todo el enfoque.
- ¿Por qué hoy es un buen día para dar lo mejor de mí? Recuerda que cada día es una nueva oportunidad. Encuentra razones para estar agradecido y comprometido con tu crecimiento personal.
- ¿Qué haré por mí mismo hoy? Cuida de ti. Piensa en algo pequeño pero poderoso que puedas hacer para mejorar tu bienestar. ¡Hazlo ahora!

NUTRE TUS CÉLULAS CON EL PRIMER ALIMENTO

Sabemos que no hay nada como un buen cafecito en la mañana, pero el primer alimento que ingresa a tu cuerpo tiene un gran impacto.

Asegúrate de que este alimento le dé a tus células lo que necesitan al despertar.

Nosotros te recomendamos tomar 30 mililitros de Oro Coloidal un potente energizante y estabilizador del estado de ánimo, ideal para comenzar tu día.

RECOMENDACIÓN HORUX

En la siguiente página encontrarás más información sobre este suplemento y a un precio especial para ti.



4 BENEFICIOS DEL Oro Coloidal

Aumenta la energía y la vitalidad.

Estabiliza el estado de ánimo, la claridad mental y la concentración.

Reduce la inflamación y el dolor muscular y articular.

Ayuda a aliviar la ansiedad, la depresión y el estrés.



**Adquiere el Oro Coloidal aquí.
Usa el código RETO21 y obtén un
precio especial**

@horuxlab

2. HIDRÁTATE DE VERDAD

¡Cada célula necesita estar bien hidratada para funcionar de manera óptima!

El agua es el nutriente más esencial para nuestro cuerpo. Sin embargo, la calidad del agua ha cambiado con el tiempo.

Los procesos de filtración, la degradación del suelo y los tratamientos químicos han eliminado muchos de los minerales esenciales que nuestro cuerpo necesita.

¿QUÉ PASA SI BEBO AGUA DESMINERALIZADA?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta que el consumo prolongado de agua sin minerales puede afectar la salud ósea y cardiovascular, además de provocar fatiga y afectar el rendimiento físico y mental.

Pero tranquilo, ¡esto tiene solución!

¿CÓMO MINERALIZAR TU AGUA DE MANERA SENCILLA?

Haz el siguiente suero y tómalo como tu agua de diario:

En un litro y medio de agua:

- Exprime el jugo de 3 a 5 limones, según tu gusto.
- Agrega una pizca de bicarbonato.
- Añade media cucharada de sal de mar sin refinar.



SI QUIERES LLEVAR TU HIDRATACIÓN AL SIGUIENTE NIVEL

Prueba añadir 1 gramo de Ormus, un suplemento con más de 118 minerales esenciales.

Para una mejor absorción y facilidad, te recomendamos preparar un shot de Ormus con el jugo de un limón en un vaso de vidrio y tomarlo por la mañana.

RECOMENDACIÓN HORUX

En la siguiente página encontrarás más información sobre este suplemento y a un precio especial para ti.



4 BENEFICIOS DEL Ormus



Mejora el estado de ánimo, la claridad mental y la concentración.

Es un potenciador cognitivo, ya que influye en los patrones de energía cerebrales.

Aumenta de manera casi instantánea los niveles de energía.

Desintoxica las células y ayuda a rejuvenecerlas, por lo que aumenta su longevidad.

**Adquiere el Ormus aquí.
Usa el código RETO21 y obtén un
precio especial.**

@horuxlab

3. DISFRUTA EL MOVIMIENTO

El ejercicio es mucho más que una forma de mantenerte en forma; es una inversión en tu bienestar integral.

Mejora tu sistema cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y optimiza tu salud mental.

Tu cuerpo es una máquina maravillosa que te permite caminar, correr, bailar y abrazar a quienes amas.

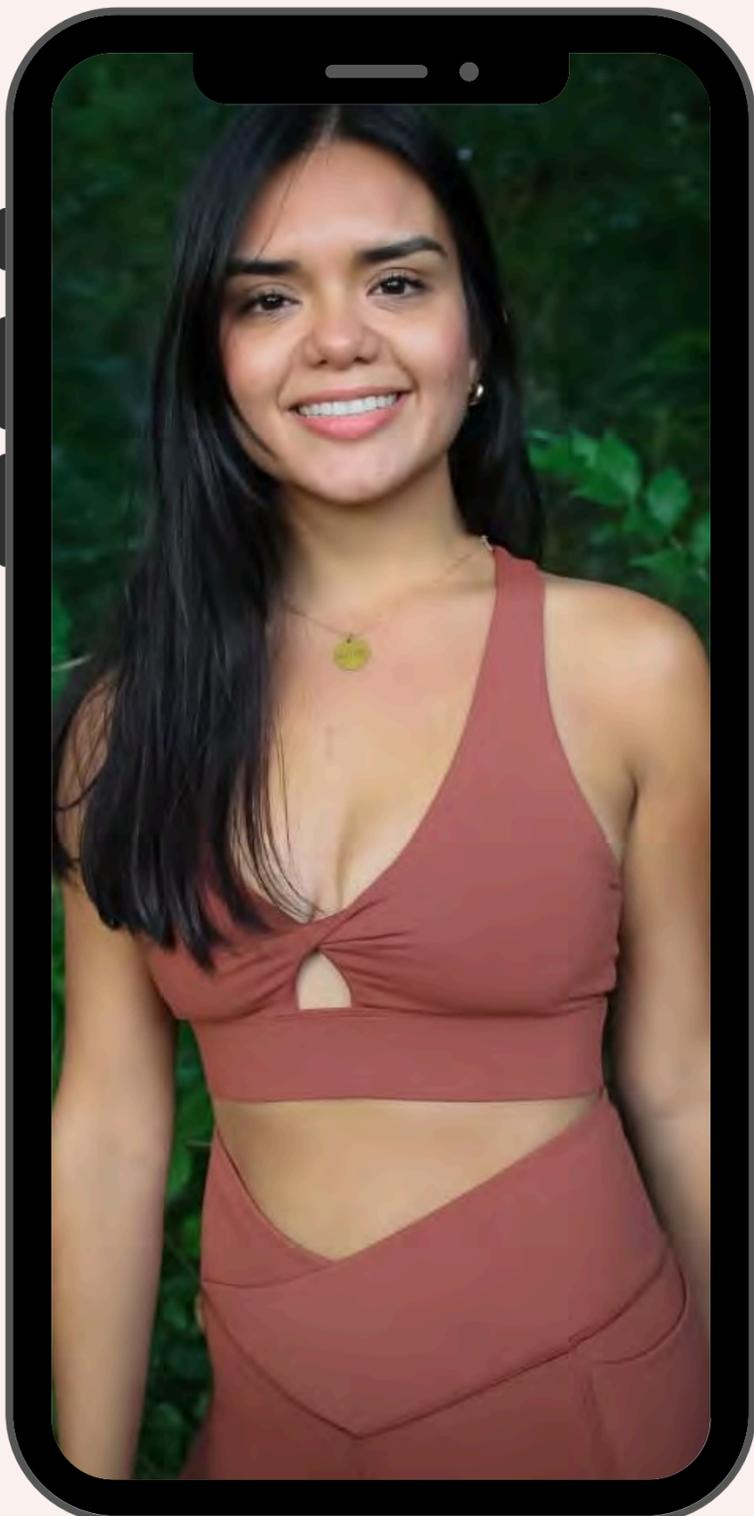
En lugar de enfocarte en lo que "deberías cambiar", reconoce todo lo que tu cuerpo hace por ti.

Cada músculo, cada latido de tu corazón y cada respiración son señales de que estás vivo y en constante evolución.

¿QUÉ PASA EN TU CUERPO CUANDO TE MUEVES?

Cada vez que te ejercitas, tu cuerpo entra en acción de formas increíbles:

- Se liberan endorfinas, reduciendo el estrés y mejorando tu estado de ánimo.
- Se incrementa la circulación sanguínea, llevando más oxígeno y nutrientes a tus células.
- Se fortalece el corazón y los pulmones, mejorando tu resistencia y energía diaria.



@the20minutepractice

Te presentamos a Paola Watkins. Ella será tu coach durante este reto.

A través de su canal de YouTube y nuestras redes sociales te estará compartiendo entrenamientos cortos, estiramientos y consejos para mantenerte en movimiento.



Síguela en sus redes sociales y no te pierdas todo lo que tiene para compartirnos.



@the20minutepractice

@horuxlab

4. CUIDA EL ÓRGANO MÁS GRANDE DE TU CUERPO

Tu piel es mucho más que solo una capa externa. Es tu primera barrera de protección y refleja lo que está pasando dentro de ti.

3

acciones clave para mantener una piel radiante



HIDRÁTALA BIEN

El agua es esencial para mantenerla elástica, suave y luminosa. ¡No olvides beber suficiente agua durante el día!



PROTÉGELA DEL SOL

Aunque el sol nos da energía y vitamina D, la exposición excesiva puede dañarla. Usa protector solar todos los días, incluso cuando esté nublado.



ELIGE CON CONCIENCIA LOS PRODUCTOS QUE APLICAS EN TU PIEL

Usa productos con ingredientes orgánicos, que respeten tu tipo de piel y eviten que se deshidrate o se irrite.



RECOMENDACIÓN HORUX

En Horux Lab nos preocupamos por ofrecerte productos con ingredientes de la más alta calidad, además de adicionarlos con los poderes del oro, la plata o el grafeno.

En la siguiente página, encontrarás más información sobre los beneficios de estos productos y a un precio especial para ti.

BENEFICIOS DE LOS Geles

Desvanece manchas y cicatrices.

Renueva las células.

Refuerza la barrera natural hidrolipídica de la piel.

Favorece la formación natural de colágeno y elastina.

Combate arrugas.

Desvanece líneas de expresión.



Elimina impurezas y bacterias de la piel.

Previene brotes de acné.

Acelera el proceso de cicatrización.

**Adquiere el gel de tu preferencia aquí.
Usa el código RETO21 y
obten un precio especial.**

@horuxlab

5. NUTRE TU CUERPO

¿Sabías que el intestino es nuestro segundo cerebro, alberga millones de neuronas y más del 70% de nuestro sistema inmunológico?

El equilibrio de nuestra microbiota intestinal afecta directamente nuestro estado de ánimo, niveles de energía e incluso la claridad mental.

Un intestino saludable mejora la digestión, fortalece el sistema inmunológico y contribuye a una mejor regulación emocional.

ERRORES COMUNES AL QUERER COMER MÁS SANO... Y CÓMO EVITARLOS

1.

SEGUIR DIETAS EXTREMAS

Las dietas muy restrictivas pueden causar ansiedad y efecto rebote.
En su lugar, busca un enfoque equilibrado.

2.

COMER ALIMENTOS

“SALUDABLES” PROCESADOS

Muchas opciones etiquetadas como "saludables" contienen azúcares ocultos y conservantes.
Opta por alimentos frescos y naturales.

3.

NO ESCUCHAR A TU CUERPO

Aprende a reconocer señales de hambre real y saciedad. No se trata de comer menos, sino de comer mejor.

Si deseas hacer modificaciones en tu alimentación, te recomendamos acudir con un profesional.

Sin embargo, te compartimos algunas recetas de snacks saludables deliciosas.

3

IDEAS DE SNACKS SALUDABLES



Energibites

1. En un recipiente mezcla:
 - 1 taza de quinoa cocida.
 - ¼ de taza de cacao.
 - 1 cda. de chía.
 - 2 cdas. de miel o dátiles licuados.
 - ¼ de taza de crema de almendras o cacahuete.
 - 1 cda. de vainilla.
2. Forma bolitas y acomódalas en un recipiente.
3. Mantén en el refrigerador hasta que estén firmes.



Chickpops

1. Mezcla hasta que se incorpore muy bien:
 - 1 taza de garbanzos cocidos sin agua.
 - 1 cda. de aceite de oliva.
 - ½ cucharadita de sal
 - ½ cucharadita de pimentón o ajo en polvo
2. Hornea a 200°C (400°F) por 25 min, moviéndolos a la mitad del tiempo.



Flor de fresa

1. Prepara el concentrado de agua de jamaica con 1 cda de azúcar mascabado, monkfruit o stevia.
2. Vierte el concentrado de jamaica en moldes para paletas y agrega fresas picadas.
3. Congela por mínimo 3 horas.

6. LIBERA TU MENTE

*Haz una pausa antes de que tu mente se sature.
Dale el respiro que necesita para rendir más, pensar mejor y sentirse en equilibrio.*

Durante el día, nuestra mente se llena de información, preocupaciones, pendientes y emociones. Es como una máquina que trabaja sin descanso, sin pausas para enfriar el motor, agregarle aceite o ajustar alguna pieza. ¿Qué pasará? En algún momento, fallará.

Lo mismo ocurre con nuestra mente. Si no le damos pausas estratégicas, llega un punto en el que la saturación nos bloquea, nos estresa y nos vuelve menos productivos.

Por eso, es esencial hacer al menos una pausa consciente en el día para liberar tensión, eliminar lo que no necesitamos y abrir espacio para lo que está por venir.

Respira conscientemente

- Cuando estás estresado, tu respiración se vuelve rápida y superficial, lo que mantiene el cuerpo en estado de alerta.
- Respiraciones profundas y controladas activan el sistema nervioso parasimpático, reduciendo el cortisol (hormona del estrés).

Estira tu cuerpo

Cuando el cuerpo se encuentra tenso, la mente también lo está. Al liberar la tensión muscular, se genera una sensación inmediata de alivio y bienestar mental.

Ve hacia tu interior

La introspección es clave para procesar emociones, cuestionar pensamientos limitantes y encontrar soluciones a problemas internos.

RECOMENDACIÓN HORUX

En la siguiente página te compartiremos algunas técnicas de respiración, estiramientos e introspección.

RUTINA DE 3 pasos

RESPIRACIÓN DE DESCARGA

- Pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen.
- Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que tu abdomen se expanda (y no el pecho).
- Exhala lentamente por la boca.
- Repítelo 3 veces.

1

MINDFULNESS CORPORAL

2

- Ponte de pie y sacude suavemente los brazos y piernas.
- Gira el cuello, mueve los hombros y haz algunos estiramientos ligeros.
- Mientras te mueves, nota dónde sientes tensión y relaja esas zonas conscientemente.

INTROSPECCIÓN

Tómate 3-5 minutos para escribir o reflexionar sobre:

¿Qué quiero soltar de hoy?

¿Qué aprendí o qué salió bien?

¿Cómo quiero sentirme en mi tiempo libre?

Si no tienes tiempo para escribir, solo respóndelo mentalmente mientras respiras profundo.

3

Mantente atento(a) a nuestras Redes Sociales, ya que una especialista nos estará compartiendo más técnicas para traer paz a tu mente.

7. HAZ ALGO QUE REALMENTE AMES

Haz algo por puro placer, sin presión ni propósito. Tu bienestar también merece un espacio en tu rutina.

Nuestra rutina diaria suele estar llena de responsabilidades, tareas y pendientes.

Pero para mantenerte motivado(a), con energía y bienestar emocional, es fundamental reservar un momento para hacer algo que realmente disfrutes.

No importa si te sale perfecto o si apenas estás aprendiendo. Lo único que importa es que lo disfrutes.

¿AÚN NO TIENES UN HOBBIE? ¡BUENA NOTICIA!

Si todavía no tienes una actividad que ames hacer en tu día, en lugar de verlo como un problema, míralo como una oportunidad: tienes un mundo entero por explorar y descubrir.

◆ RECUERDA QUÉ TE EMOCIONABA EN LA INFANCIA

Muchas veces, nuestras pasiones adultas tienen raíces en lo que disfrutábamos de niños. ¿Te encantaba dibujar, bailar, contar historias o explorar la naturaleza?

◆ HAZ UNA LISTA DE LO QUE TE GENERA CURIOSIDAD

No pienses en lo que “deberías” hacer, sino en lo que realmente te llama la atención, aunque nunca lo hayas intentado.

◆ PRUEBA SIN COMPROMETERTE DEMASIADO

No necesitas invertir tiempo ni dinero de inmediato. Busca versiones simples de lo que te interesa. Haz de YouTube y Tik Tok tus grandes maestros.

◆ ESCUCHA CÓMO TE SIENTES AL HACERLO

Más allá de si eres “bueno” en ello o no, ¿te hace sentir bien? ¿Te genera calma, emoción o satisfacción? Eso es lo que realmente importa.

◆ HAZLO PARTE DE TU RUTINA

Una vez que encuentres algo que disfrutes, conviértelo en un hábito. No tiene que ser todos los días, pero sí lo suficiente para integrarlo a tu vida.



8. PREPÁRATE PARA TENER UN SUEÑO REPARADOR

Deja de ver el sueño como un descanso opcional; es el motor que regenera tu cuerpo, equilibra tu mente y potencia tu vida.

El sueño es esencial para nuestra salud física, emocional y mental. Sin embargo, muchas veces subestimamos su importancia, especialmente en un mundo donde la productividad y la actividad constante son aplaudidas. El sueño no es solo un descanso, es el proceso mediante el cual el cuerpo y la mente se regeneran y se preparan para un nuevo día.

Los sí y los no para tener un sueño realmente reparador.



- **Establece una hora fija para dormir y despertar**

Define un horario que puedas seguir, incluso los fines de semana.

- **Dedica tiempo a actividades relajantes**

Lee un libro, escucha un podcast, música suave o sonidos relajantes.

- **Ingiere bebidas que induzcan al sueño**

Te de valeriana, manzanilla, pasiflora o por supuesto, el Magnesio Coloidal.

- **Optimiza tu espacio para el descanso**

Utiliza una lámpara de luz suave, aromas relajantes y música tranquila para crear el ambiente perfecto.



- **Dormir a horas irregulares**

Afecta tu ritmo circadiano, lo que puede dificultar que tu cuerpo se adapte a un horario de descanso.

- **Usar en exceso pantallas antes de dormir**

La luz azul emitida interrumpe la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño.

- **Comer en exceso antes de dormir**

Esto puede causar incomodidad y dificultar la conciliación del sueño.

- **No crear un ambiente adecuado**

La temperatura, la iluminación y el ruido son factores que pueden afectar la calidad de tu sueño.

RECOMENDACIÓN HORUX

En la siguiente página encontrarás más información sobre este suplemento a un precio especial para ti.



4 BENEFICIOS DEL Magnesio Coloidal



Relaja los músculos, esto reduce la tensión y la incomodidad física, promoviendo una sensación de relajación y bienestar.

Reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Contribuye a la regulación de la melatonina, la hormona que controla el ciclo sueño-vigilia.

Influye en neurotransmisores clave que regulan el sueño, como el GABA que tiene un efecto calmante sobre el cerebro y el sistema nervioso.

**Adquiere el Magnesio Coloidal aquí.
Usa el código RETO21 y obtén un
precio especial.**

@horuxlab



Activa
tu **POTENCIAL**
CON HORUX LAB

