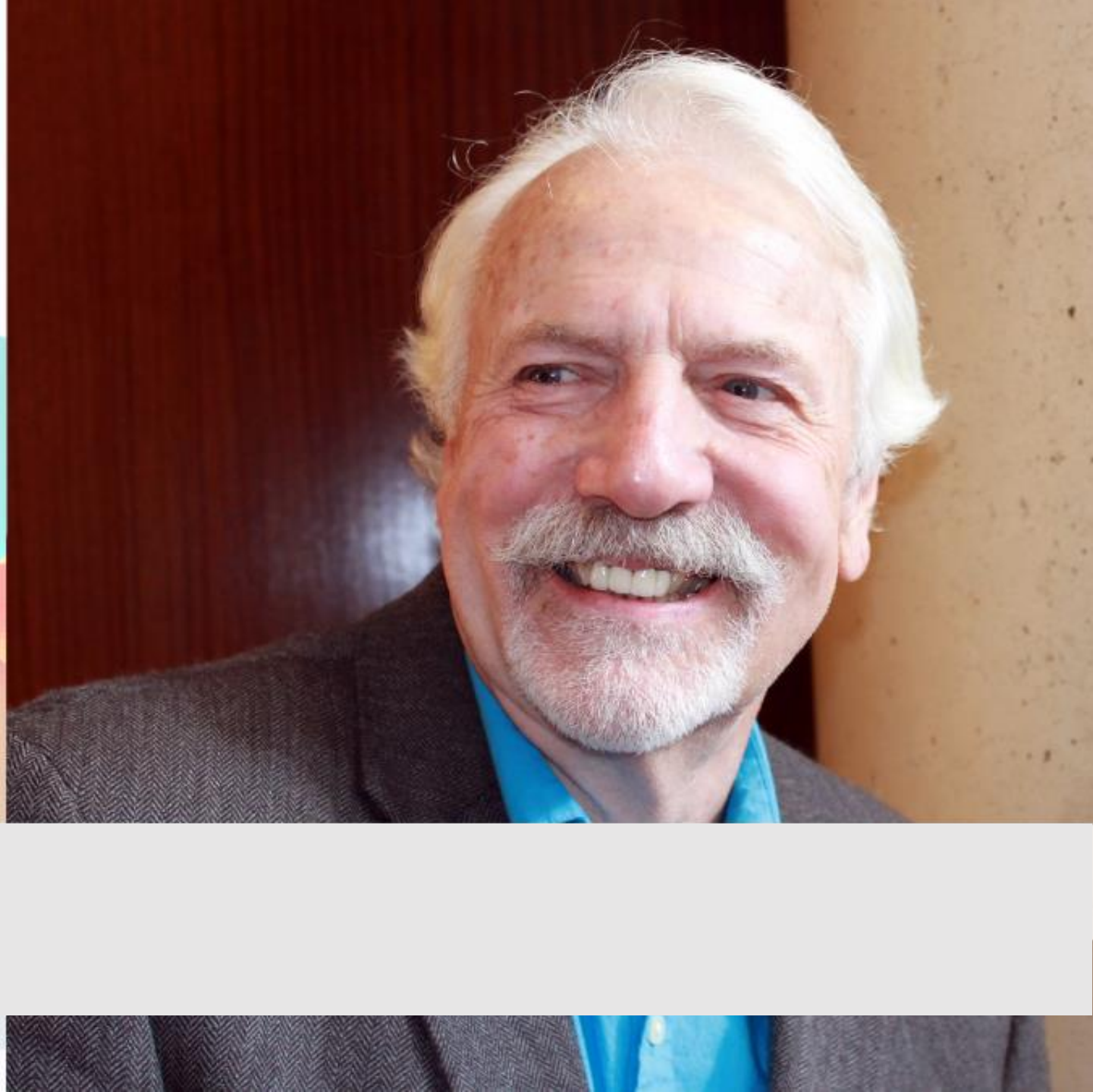


Healthy by Choice

Dr. Gary Lindner

Fisiólogo

Diamante Real





Self Care

Awakening

By: Dr. Gary Lindner
Independent Nikken Consultant

“

¿Qué precio
tiene su
salud?



Agenda:

Self Care es un proceso activo a través del cual las personas toman conciencia y toman decisiones para una vida más saludable.

1. Conciencia del problema
2. ¿Por qué tenemos el problema?
3. Soluciones para el problema

Sea saludable por elección, no por casualidad



Enfermedades Crónicas un problema global

50% de los adultos en todo el mundo tienen al menos 1 condición crónica, 1 de cada 3 sufren con 2 o más.

LAS ENFERMEDADES CRONICAS son las principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo.

Las tasas de enfermedades derivadas de estas condiciones se están acelerando a nivel mundial y avanzando en todas las regiones, sin importar clases socioeconómicas.

Las enfermedades crónicas están interrelacionadas, tienen factores de riesgo comunes y son en gran medida prevenibles. 97% de la gente gasta en tratamiento, sólo el 3% invierte en prevención.



LA MAYORÍA DE
NOSOTROS VIVIMOS
NUESTRAS VIDAS EN UN
ESTADO DE
DESHIDRATACIÓN
CRÓNICA



EL ADULTO PROMEDIO
DUERME MENOS DE
7 HORAS POR NOCHE



LA persona PROMEDIO
CONSUME 100
GRAMOS DE AZÚCAR
POR DÍA



CADA UNO DE NOSOTROS
TIENE MÁS DE
200 CONTAMINANTES

Self Care

Awakening 🕒

SleepMatters

El sueño importa

By: Dr. Gary Lindner

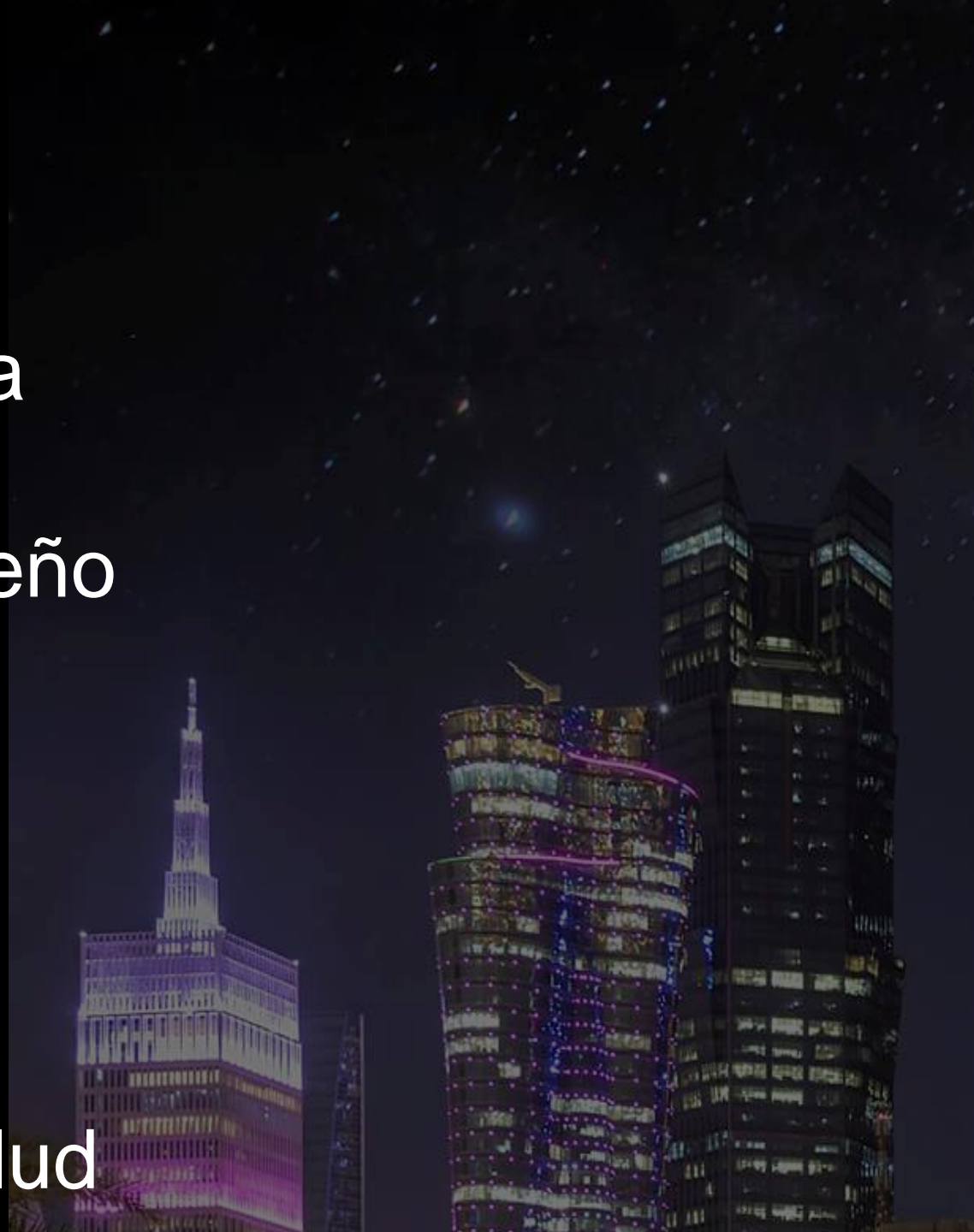


Deficiencia del sueño

“ Los Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
llaman a la insuficiencia del sueño
(SLEEP INSUFICIENTE)
una epidemia de salud pública.

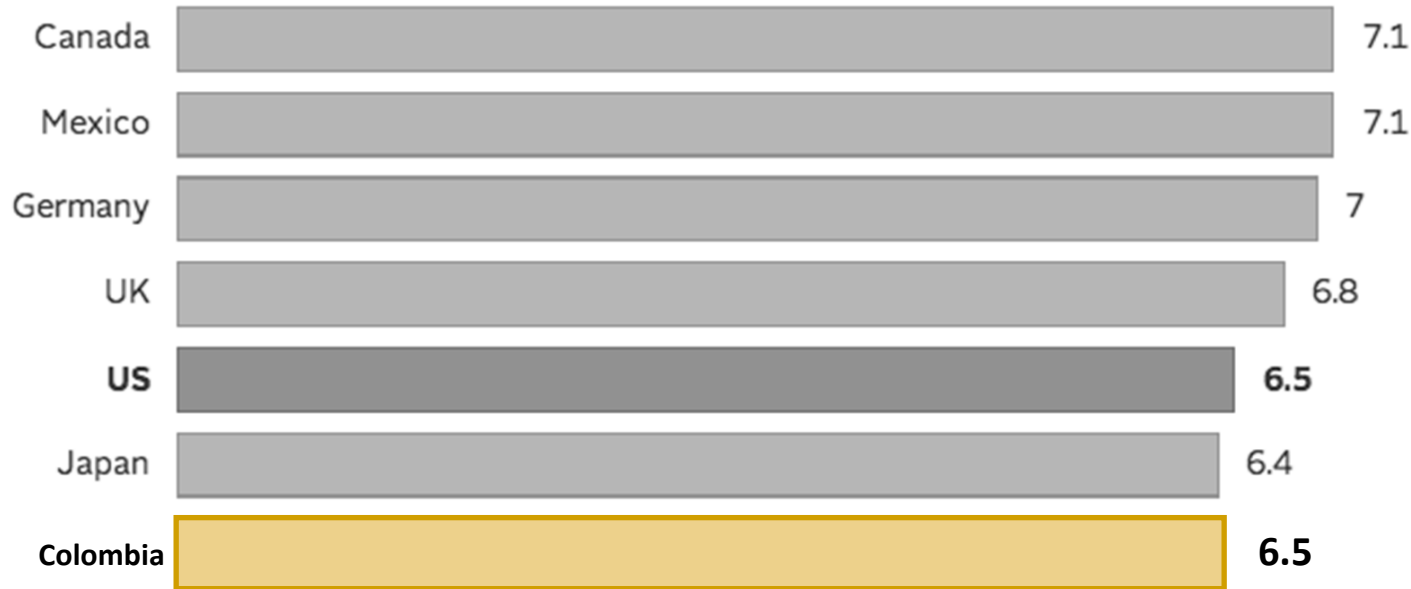
Epidemia Global (EPIDEMIC
GLOBAL) de insomnio.

Organización Mundial de la Salud



PROMEDIO DE SUEÑO EN ADULTOS: MENOS DE 8 HORAS POR NOCHE

Horas de sueño por noche de trabajo



Source: National Sleep Foundation, 2013

La investigación indica que dormir (SLEEPING) MENOS DE 8 HORAS cada noche o pobre calidad de sueño ha sido asociados con muchos RIESGOS PARA LA SALUD.

Falta de sueño puede causar

Fatiga

Enfermedad cardíaca

Aumento de peso

Diabetes

Ansiedad

Golpe

Enfermedad del riñón

Cáncer

Usted puede ser privado de sueño si...



Necesita un despertador para despertarse a tiempo



Confía en el botón de repetición (snooze)



Le cuesta levantarte de la cama en la mañana



Se siente lento por la tarde o necesite dormir la siesta para pasar el día

Usted puede ser privado de sueño si...



Se pone somnoliento después de comidas pesadas o al conducir



Duerme en reuniones, conferencias o salas cálidas



Duerme mientras ve la televisión o necesita dormir los fines de semana



Se duerme a los cinco minutos de ir a la cama



Mitos acerca de Dormir

1

Dormir solo una hora menos por noche no afectará tu funcionamiento diurno

2

Su cuerpo se adapta rápidamente a diferentes horarios de sueño

3

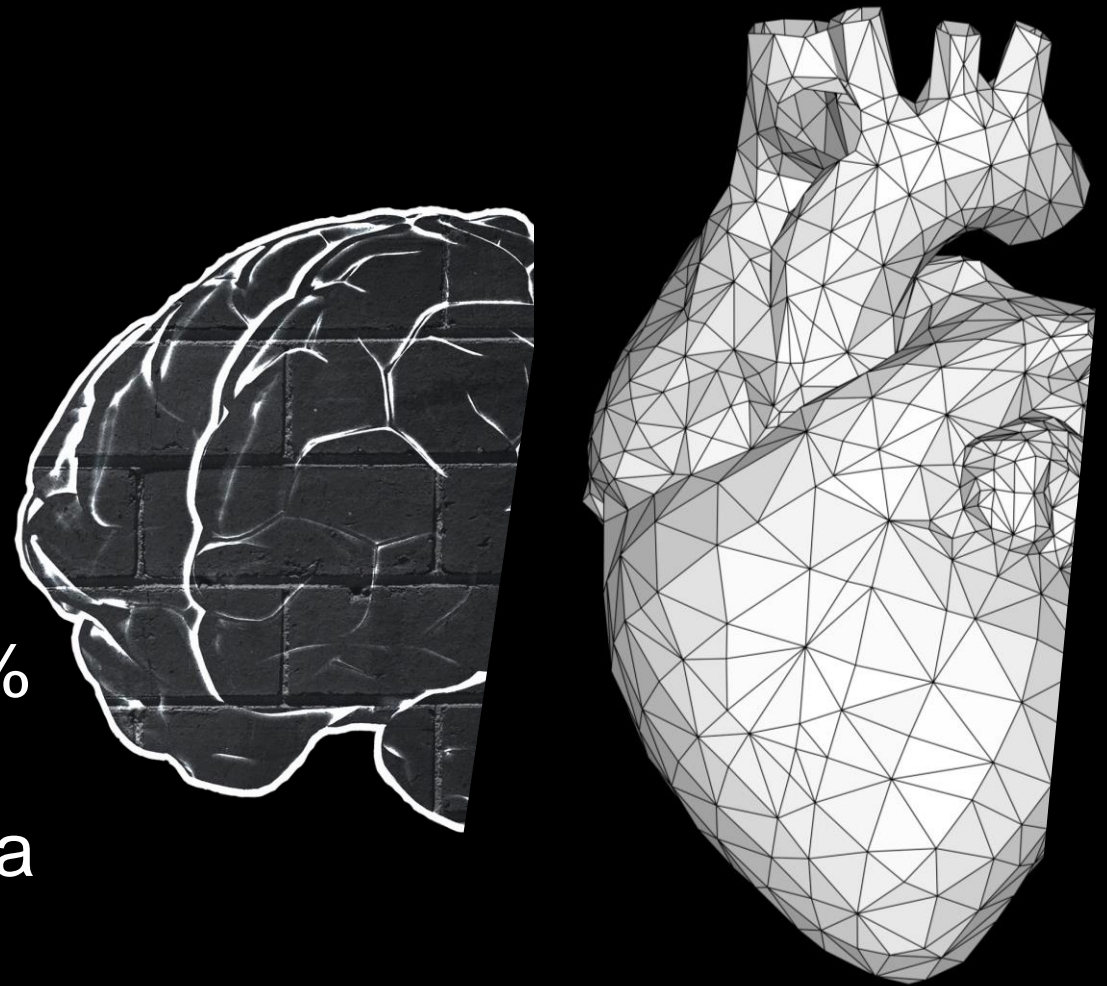
Dormir más por la noche puede curarte de problemas con fatiga diurna excesiva

4

Usted puede compensar la pérdida de sueño durante la semana durmiendo más los fines de semana

Falta de sueño

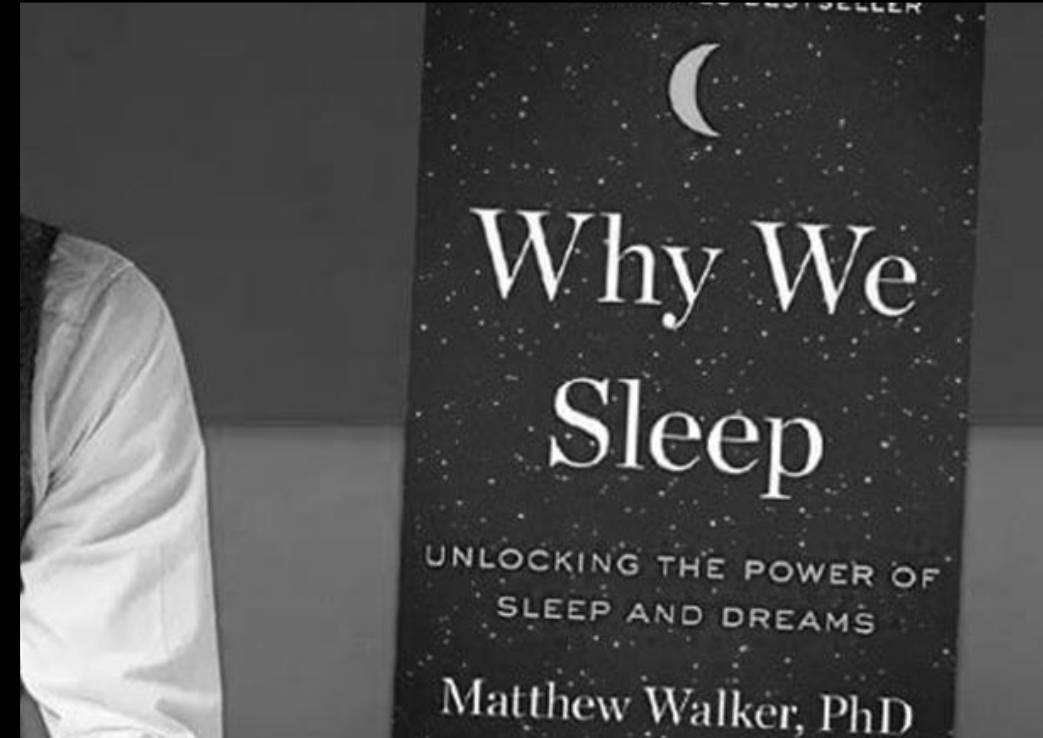
- Impide que nuestro cerebro haga nuevos recuerdos
- Disminuye la eficiencia inmune 60-70%
- Vinculado al cáncer
- Detrimental para la salud cardiovascular



Lectura de la mesa nocturna

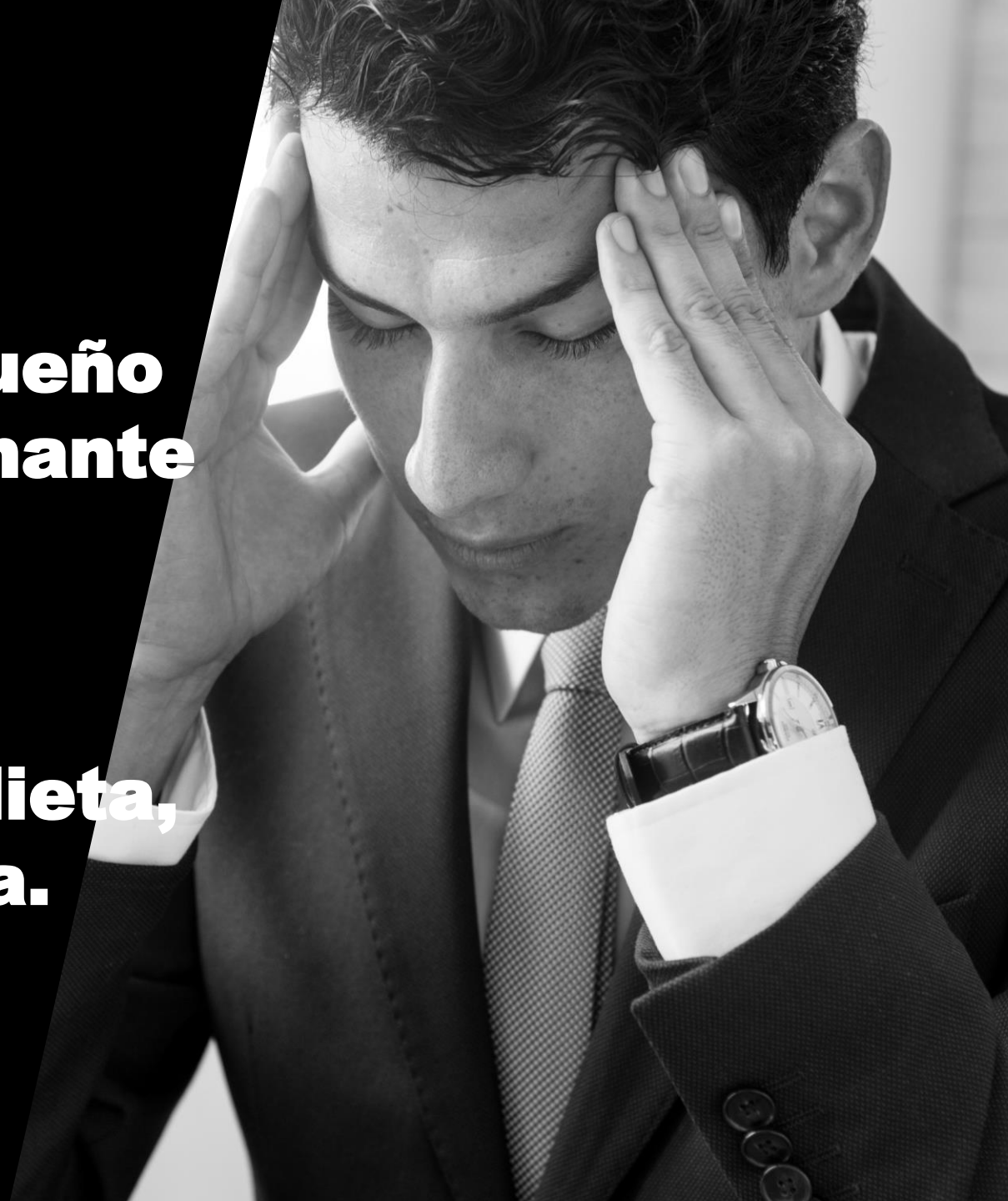
“Solía sugerir que el sueño es el tercer pilar de la buena salud, junto con la dieta y el ejercicio, pero ya no estoy de acuerdo con eso. Dormir es lo más efectivo que puedes hacer para restablecer tu cerebro y tu cuerpo para la salud”.

Dr. Matthew Walker, UC Berkeley,
Neurosciences



“Se ha demostrado empíricamente que el sueño saludable es el determinante más importante en la predicción de la LONGEVIDAD. Más importante que la dieta, el ejercicio o la herencia.”

Dr. William C. Dement



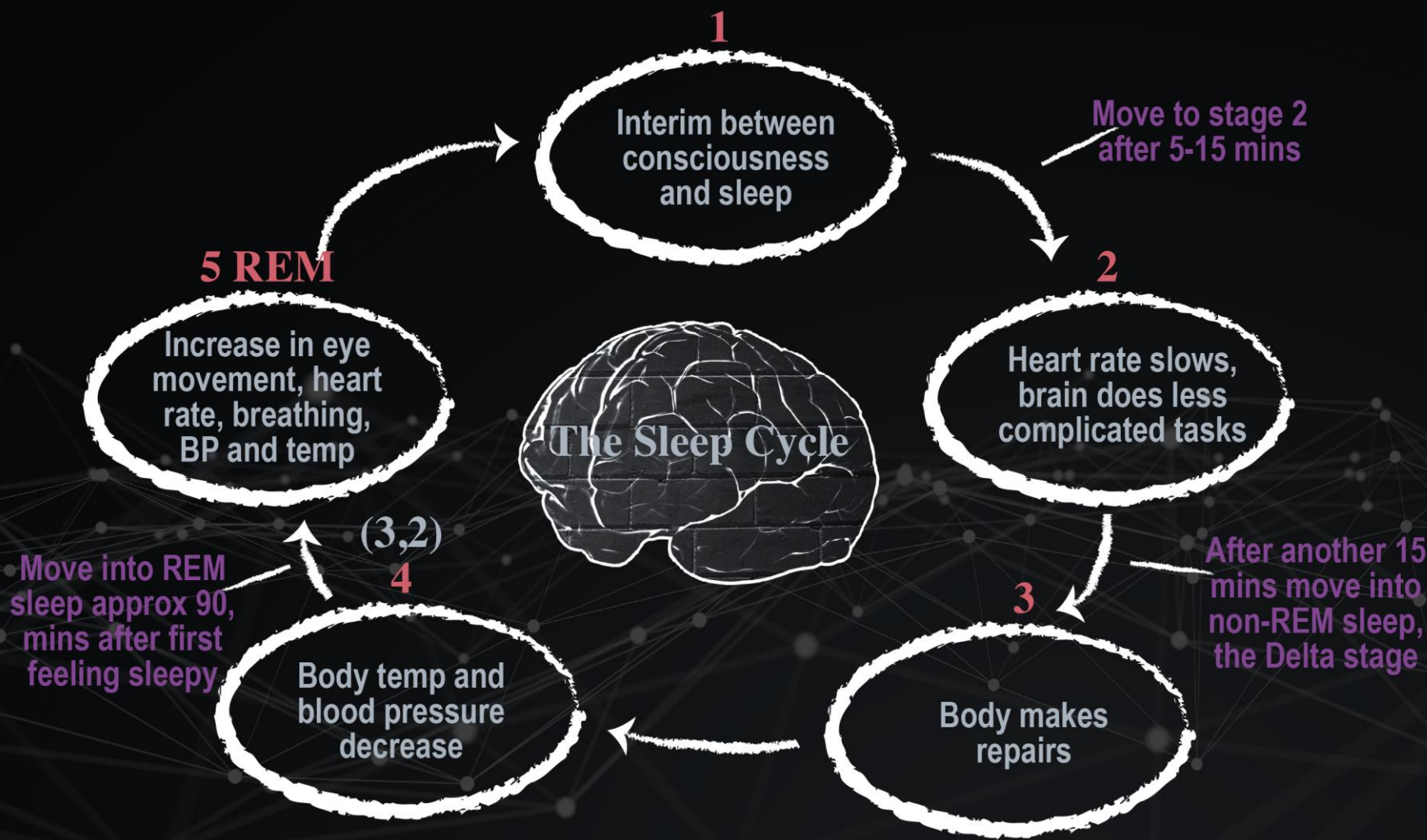


Entonces, ¿cuál
es el
Problema

El ciclo del sueño

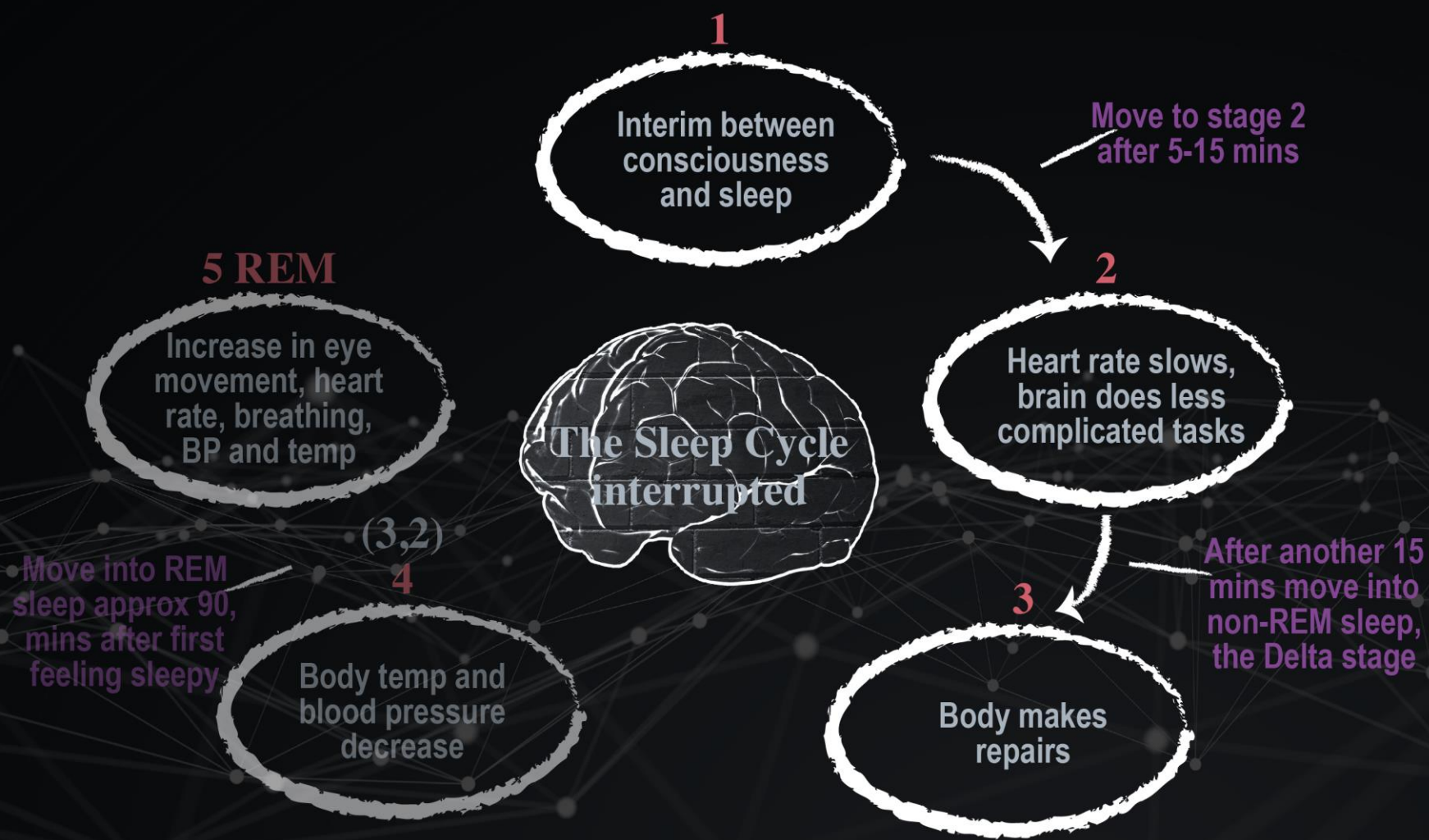
Se requieren 5 etapas de sueño y 5 ciclos completos

Cada ciclo abarca de 90 a 110 minutos



90 minutos
+90 minutos
+90 minutos
+90 minutos
+90 minutos

7,5 horas
de sueño



No puedo relajarme
 Malestar
 Fluctuaciones de temperatura
 Sentirse demasiado pesado en un solo lugar
 Problemas respiratorios
 Cabeza demasiado caliente

¿Qué nos despierta o nos impide dormir?



¿Qué tal un
sueño de calidad?



**Sonido
Profundo
Relajado
Rejuvenecedor**

Siglo V a. C., escribió Sófocles- El sueño es el único medicamento que DA ALIVIO (“EASE”), si este es el caso es lógico que la falta de sueño o el mal sueño da ENFERMEDAD (“DIS-EASE”).

DORMIR CON EL PROPOSITO DE LA NATURALEZA

Kenko Sleep System

La tecnología magnética replica la energía natural de la Tierra



Soporte ortopédico para todos los tipos de cuerpos



Nódulos de masaje



Regulación de temperatura reflectante



Una fracción del costo de los colchones "Premium"



Materiales ambientalmente responsables



Materiales ambientalmente seguros



Kenko Sleep System está diseñado para promover un sueño de calidad.

Lo que nos despierta o
nos impide dormir



No puedo relajarme
Malestar

Fluctuaciones de temperatura

Sentirse demasiado pesado en un
solo lugar

Problemas respiratorios

Cabeza demasiado caliente

Kenko Sleep System

Tri-Phase technologies

Kenko Edredones

Kenko Colchonetas/Colchones

Kenko Almohadas



Opción saludable

Kenko Sleep
Products



Kenko Edredón

Kenko
Almohadas

Kenko Colchoneta/Colchón

Kenko® Sleep Power Sleep Mask



Kenko Sleep Products

KenkoTravel Comforter



- La mascarilla de dormir Kenko® Power le ayuda a obtener un sueño profundo en cualquier momento, de día o de noche.
- Esta máscara estratégicamente diseñada bloquea la luz para garantizar un sueño reparador.
- Cuenta con tecnologías magnéticas y reflectantes de cerámica EQL.

Kenko® Sleep Power Sleep Mask

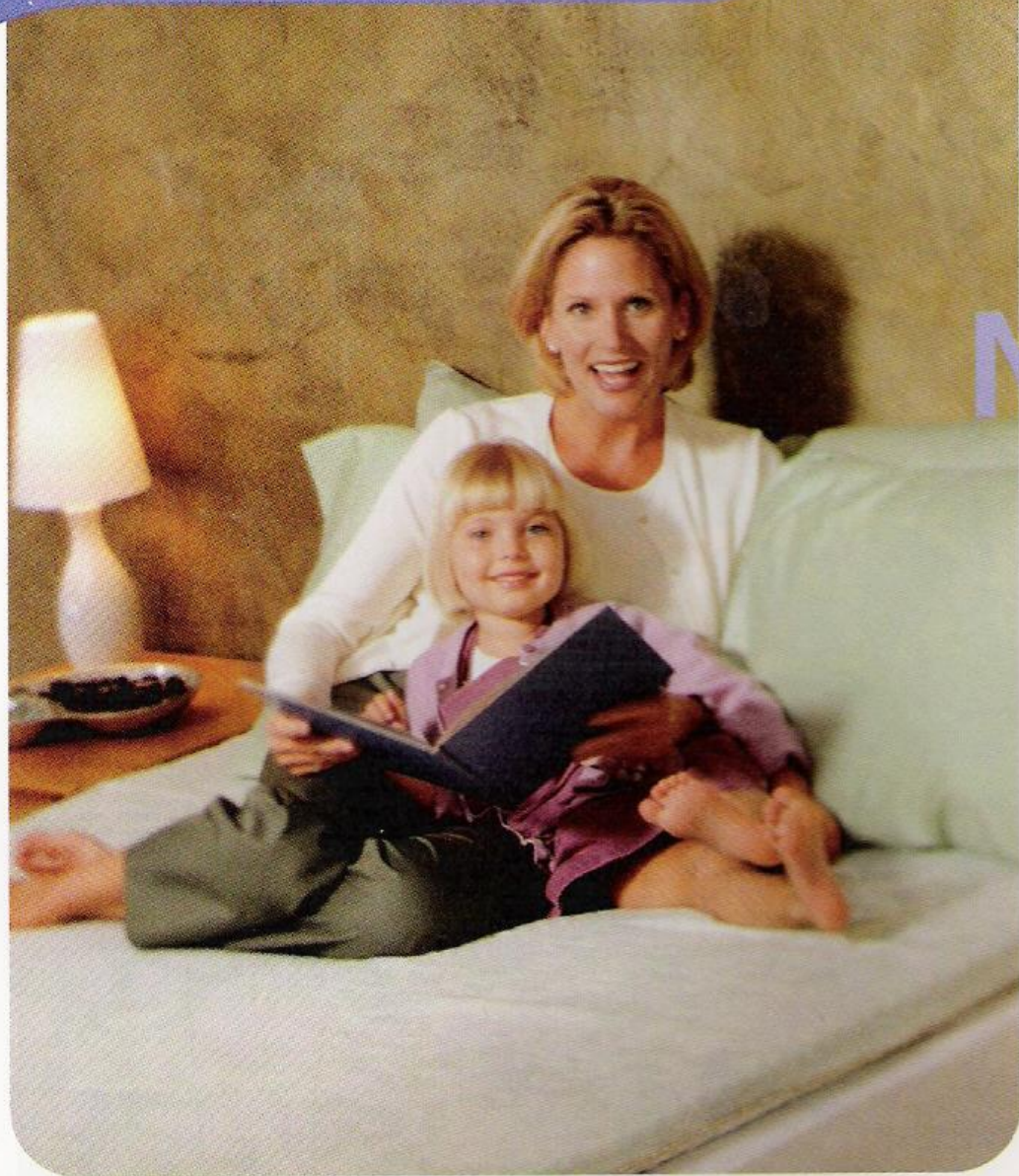


Kenko Sleep Products

KenkoTravel Comforter



- **Comodidad que te envuelve en cualquier lugar.**
- **Lleva la comodidad de NIKKEN contigo en todo momento, convirtiendo un cojín en el edredón ideal para mantener el equilibrio y restaurar tu cuerpo.**



How to see the
Nikken Sleep
System
Add Years
to someone's
Life

By **Gary M. Lindner, Ph.D.**

suggested that this system may be of
benefit to those who consults

Prior to introducing someone the
Sleep System, I ask them eight questions

Wellness Checklist

Answer with a number from 1-10. 10=always 1=never

	Before using Nikken Sleep System	After using Nikken Sleep System
1. When I first awake, I am mentally groggy	_____	_____
2. When I get out of bed, my muscles feel stiff or sore	_____	_____
3. When I get out of bed, I have limited range of motion	_____	_____
4. In the afternoon, I feel tired, sleepy or have lower energy	_____	_____
5. While sitting or driving, I become stiff or uncomfortable	_____	_____
6. During the night, I toss and turn a lot	_____	_____
7. During the night, I don't get all the sleep I require	_____	_____
8. My level of physical discomfort is: 1=low to 10=high	_____	_____

Cuestionario de calidad del sueño

Wellness Checklist Averages

Percent Improvement

1. When I first awake, I am mentally groggy	49%
2. When I get out of bed, my muscles feel stiff or sore	50%
3. When I get out of bed, I have limited range of motion	44%
4. In the afternoon, I feel tired, sleepy or have low energy	42%
5. While sitting/driving, I become stiff or uncomfortable	24%
6. During the night, while sleeping I toss and turn a lot	62%
7. During the night, I don't get all the sleep that I require	45%
8. My level of physical discomfort is: 1=low to 10=high	42%
TOTAL	45%

Resultados con el sistema de sueño Nikken

En general, una mejora del 45% en la calidad del sueño en menos de una semana.

Siete **7** pasos para dormir mejor

1. Apégate a un horario de sueño
2. Presta atención a lo que comes y bebes
3. Crear un ritual antes de acostarse
4. Limitar las siestas diurnas
5. Incluya la actividad física en su rutina diaria
6. Controlar el estrés
7. Obtenga un sistema cómodo, de iluminación, de temperatura y de sueño

DORMIR CON EL PROPOSITO DE LA NATURALEZA

Kenko Sleep System

La tecnología magnética replica la energía natural de la Tierra



Soporte ortopédico para todos los tipos de cuerpos



Nódulos de masaje



Regulación de temperatura reflectante



Una fracción del costo de los colchones "Premium"



Materiales ambientalmente responsables



Materiales ambientalmente seguros



Kenko Sleep System está diseñado para promover un sueño de calidad.

**La
Solución**



**Hogar
Bienestar
Nikken**

**Uso de productos Nikken Active Wellness
Ciencia y tecnología que replica a la
naturaleza**

**Así que USTED puede ser
"Sé saludable por elección, no por
casualidad"**

Consideremos esto.

Estos son los síntomas de...

dolor crónico

Debilidad

mala función inmune

Depresión

aumento de peso

Jaquecas

Desequilibrios de glucosa en sangre

dolor articular

Fatiga

problemas digestivos

enfermedad renal

Obesidad

mala concentración

presión arterial alta

dolor muscular general

Ansiedad

Úlceras

problemas de vejiga

Consideremos esto.

Estos son los síntomas de...

dolor crónico Debilidad mala función inmune
aumento de peso Jaquecas Desequilibrios de glucosa en sangre
Mala calidad del
dolor articular Fatiga problemas digestivos
Obesidad mala concentración enfermedad renal
sueño presión arterial alta
dolor muscular general Ansiedad Úlceras
problemas de vejiga



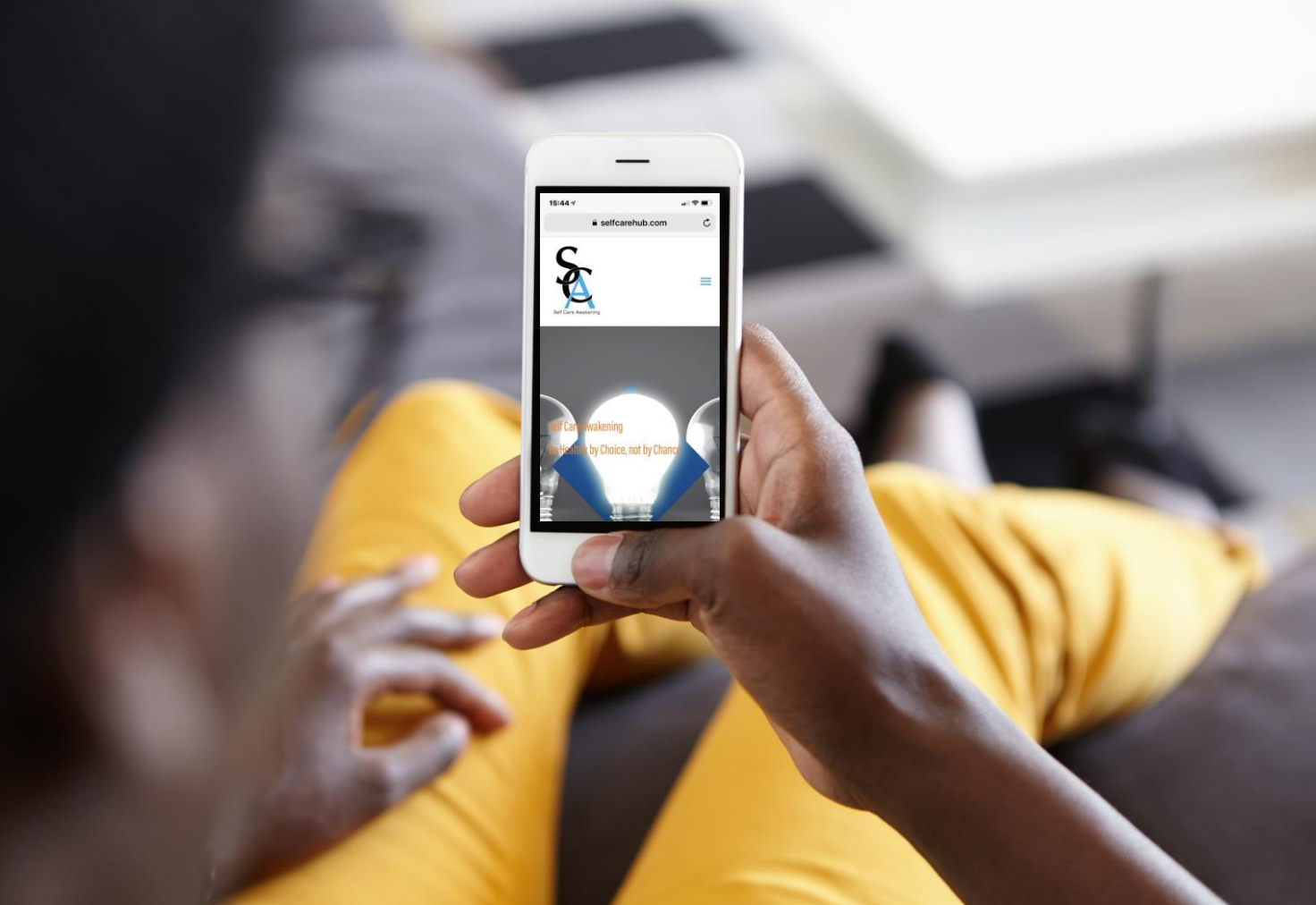
Te invitamos a Ser parte de nuestra Comunidad Global de Bienestar

Para obtener más información,
póngase en contacto con la
persona que lo invitó a esta
presentación.

Gracias.



Independent Nikken Consultants



www.selfcarehub.com



Exciting News!

More "HEALTHY CHOICES" in **2020**

Blog semanal

Clase magistral Saludable por elección, Tue. 6pm

El agua importa

El sueño importa

Asuntos aéreos

La carga corporal importa

Be Healthy by Choice

"Saludable por Elección"