LIZ ALCALAY
PSICOTERAPEUTA INTEGRATIVA

VIVIR 100 AÑOS
Checklist estilo *Blue Zone* para tu día

Movimiento natural
☐ Caminé o me moví al menos 30–40 minutos en mis tareas diarias (subir escaleras, caminar, cocinar, ordenar).
☐ Evité pasar demasiadas horas sentado/a seguidas.

Propósito
☐ Recordé mi "por qué" (Ikigai/plan de vida) al iniciar el día.
☐ Dediqué un momento a una actividad significativa (trabajo con sentido, hobby, ayuda a otro).

Estrés
☐ Hice una pausa consciente: respiración, meditación, siesta corta o agradecer.
☐ Solté alguna preocupación innecesaria.

Nutrición
☐ Comí 80% de saciedad, no hasta llenarme (*hara hachi bu*).
☐ Incorporé legumbres, verduras, frutas o cereales integrales en mis comidas.
☐ Reduje azúcares y ultraprocesados.
☐ Si lo elegí, disfruté 1 vaso de vino tinto con comida y en compañía.

Conexión
☐ Compartí tiempo de calidad con familia o amigos.
☐ Llamé o visité a alguien querido.

Tribu y comunidad
☐ Pasé un rato con personas que me inspiran o me hacen bien.
☐ Participé de alguna actividad en grupo, espiritual o cultural.

Familia y afectos
☐ Mostré cuidado o atención a algún miembro de mi familia.
☐ Recordé gratitud hacia mis raíces y ancestros.

Si lográs marcar la mayoría de estos puntos en un día, ya estás viviendo más parecido a un centenario de las Blue Zones.