

Tu energía empieza en tu interior

El poder oculto de tu hidratación

Beatriz de Vicente Jiménez
Psicóloga del Bienestar - www.psicologoonlinedevicente.com
Asesora y Consultora en Hidrógeno Molecular, MHI (EEUU, 2025)

+34 656 51 01 73
psicologiabvj@gmail.com





¿Te sientes cansado/a sin saber el motivo?

Seguro que se te ocurren varios motivos...

- Falta de energía
- Mente saturada
- Desconexión de ti mismo/a

Pero... ¿Por qué sucede todo eso?

Tú lo intentas, no es una cuestión de cansancio físico (a priori), es falta de conexión interna, de avanzar en piloto automático, sin ser consciente de que hay hábitos y rutinas que necesitan un director de orquesta.





¿Qué es hidratarse? ¿Beber agua, sin más?

¿Qué hacemos cuando tenemos sed?

Tragar un líquido al que se llama agua porque es transparente, pero...
¿es de verdad agua que hidrata y que nos beneficia en nuestra salud?

La respuesta es NO, el agua que sale del grifo y el agua de botellas de plástico no hidrata...

Normalmente, cuando bebemos agua hacemos solo eso, beber agua, no hidratarnos, porque no toda el agua hidrata igual.



¿Por qué es importante la hidratación?

Tu **cuerpo está formado por millones de células... 30 billones de media** para ser más exactos.

Todas, absolutamente todas, necesitan agua como nutriente, de hecho **somos un 80% de agua**, podemos decir que somos lo que bebemos, más que lo que comemos.

Dentro de ellas se produce la energía que mi cuerpo necesita para pasar un día cualquiera, concretamente en las **mitocondrias...**

¿En qué medio funcionan a nivel biológico las mitocondrias?

Adivina...



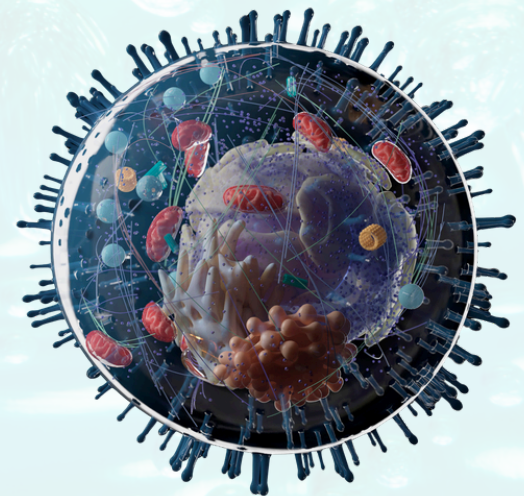
¿Qué son las mitocondrias?

Las mitocondrias son la parte de la célula responsable de la producción de energía o ATP.

Son cruciales para el crecimiento y el rendimiento celular y su funcionamiento es vital para la salud.

Una buena hidratación mitocondrial genera...

- menor fatiga y mayor fortaleza muscular
- más facilidad en la recuperación física
- más concentración y claridad mental
- estado de ánimo positivo





¿Cómo influye la calidad del agua que bebemos en la salud celular?

¿Crees que el agua que bebes llega a tus células?

La respuesta es **sí**, y para asegurarse de ese óptimo rendimiento celular, debe ser de la mejor calidad, **con antioxidantes y microestructura**.

Además, cuanto más agua de calidad penetre en tus células, más antioxidantes se producen de forma natural en su interior, y tus células percibirán calidad, pureza e hidratación/absorción máxima.

Y ahora te presento el mayor antioxidante natural que existe...

HIDRÓGENO MOLECULAR



HIDRATACIÓN CONSCIENTE

¿Te animas a experimentar lo que es hidratarse de forma consciente?

De manera independiente a la calidad del agua que bebes (70% importancia), existe una forma de hacer que tus células disfruten y se nutran de verdad en cada sorbo.

La hidratación consciente es beber agua sintiendo la pausa, la respiración y observando qué ocurre en tu organismo.

¿Probamos?





¡EXPERIMENTA AHORA!

Vamos a disfrutar de un momento de hidratación consciente:

- Llena un vaso de cristal transparente de agua, la que sueles beber, si puede ser evitando agua en plástico, mejor.
- Mantén el vaso en tus manos durante unos minutos, sintiendo el frescor del cristal y del agua dentro, no hagas nada más, disfruta de ese lapso de tiempo.
- Cierra los ojos con la imagen de ese agua en tu retina, y haz una respiración profunda, dos y hasta tres, lentas, continuas... quédate con los ojos cerrados unos segundos tras acabar.
- Abre los ojos y observa qué tienes en tus manos, el poder de la vida, piensa en tus ancestros bebiendo agua de manantial, observa las ondas del agua, ligeros movimientos... Imagina su textura, sabor, sensaciones si la tocaras...
- Llévate el vaso a la boca y ahí vuelve a cerrar los ojos antes de beber, sé consciente del gesto de hidratarse, sin pasarlo por alto, siéntelo.



¿Qué pasará después de hidratarse de forma consciente?

Seguro que tu energía cambia, tu cuerpo cambia... Así como tu respuesta interna a nivel celular, por supuesto, serán matices que apenas puedas percibir, pero algo empieza a cambiar en tu interior, de eso no hay duda.

Porque tu cuerpo es sabio y siempre responde a lo amable, beber agua de esta manera es vida para tus células.

Tu organismo mejora desde dentro... Y si notas algo con solo este gesto una vez, imagínate cada día y con un agua de calidad auténtica.





¿Puedes integrar la hidratación consciente en tu día a día?

La respuesta es SÍ, porque la hidratación es un hábito, que solemos dejar olvidado, nos fijamos antes en la nutrición o el descanso, pero... ¿y la hidratación?

Somos un 80% agua, ¿es importante beber agua de calidad que hidrate cada una de nuestras células, del cerebro a la piel, pasando por todos nuestros órganos?

La respuesta es también SÍ.

Solo tienes que hacerlo tuyo, hidratarte de forma consciente es muy sencillo y solo depende de ti.



Te propongo un reto...

Tu cuerpo sabe, solo necesita que lo escuches...

Cada día, llena un vaso de cristal con tu mejor agua, y dedica 5 minutos a este hábito de hidratación consciente.

- 1 minuto de llenado de agua en el vaso**
- 1 minuto de pausa inicial con el vaso en las manos**
- 1 minuto de respiración consciente con los ojos cerrados**
- 1 minuto de observación y visualización del poder del agua**
- 1 minuto sintiendo el agua hidratándote de forma consciente**

SIENTE, DISFRUTA, ESCUCHA

Beatriz de Vicente Jiménez
Psicóloga del Bienestar - www.psicologoonlinedevicente.com
Asesora y Consultora en Hidrógeno Molecular, MHI (EEUU, 2025)
+34 656 51 01 73
psicologiabvj@gmail.com

Workshop

Hidratación consciente: cómo el agua influye en tu estado interno

Estaré encantada de ampliarte información sobre hidratación consciente, hidrógeno molecular y calidad del agua.

Beatriz de Vicente Jiménez
Psicóloga del Bienestar - www.psicologoonlinedevicente.com
Asesora y Consultora en Hidrógeno Molecular, MHI (EEUU, 2025)
+34 656 51 01 73
psicologiabvj@gmail.com

Muchas gracias por tu tiempo y atención

