

El recuento de 5 minutos

Las cinco cosas que sí tomas y no estás contando.

Cuando le pregunto a una mujer qué toma, casi siempre me contesta lo mismo, "nada". Y tres renglones después me cuenta del magnesio de a veces, de la crema que lleva usando dos años y de los dos cafés.

No es que esté mintiendo. Es que para ella eso no es tomar algo, es su vida.

Esto es para contarlo. Hoy no se quita nada.

LAS CINCO CASILLAS

Marca la casilla si hay al menos una. No tienes que levantarte por nada.

☐

1 Lo que tomas sin pensarlo

El café de la mañana y el de la tarde, el té de la noche, el refresco de dieta, el agua con sabor. Lo cuentas como bebida, nunca como algo que tomas.

☐

2 Lo que te pones

La crema, el sérum, el shampoo, lo que te dieron para las manchas. Tu piel también recibe, así que también entra en la cuenta.

☐

3 Lo de a veces

El magnesio cuando te acuerdas, el analgésico de los días pesados, la melatonina del domingo. "A veces" también cuenta.

☐

4 Lo que ya no sabes por qué empezaste

Ese frasco que llevas meses tomando porque alguien te lo recomendó, y que sigues comprando sin volver a preguntarte para qué.

☐

5 Lo que te indicó un profesional de la salud

Esto no se toca y no se pausa, ni aunque sea una vitamina. Se anota para que nadie te ponga nada encima.

Tu cuenta

Casillas que marcaste, de las cinco

Total de cosas, contando una por una

Casi todas las que hacen esto escriben un número **más grande** del que dijeron al principio. No es que te estés cuidando mal, es que llevas años sumando cosas que nadie ha visto juntas.

LO QUE SIGUE

Ahora ya tienes tu número. Lo que ese número no te dice es cuáles de esas cosas se están estorbando entre ellas, ni a qué hora. Eso no se ve en una lista.

Se ve cuando alguien las cruza con lo que te está pasando en el día.

[Ver cómo lo cruzo](#)

Dra. Selene Sánchez Médica estética y regenerativa · Nutrición celular