



Desde que volví de vacaciones me sentía baja de ánimo, el trabajo, los niños, el estrés diario... Necesitaba sí o sí una dosis intensa de vitalidad. Estaba harta de llenarme de propósitos y no conseguir ninguno porque notaba mis pilas con la carga muy baja. Se me ocurrió coméntarselo a mi amiga Marta, que es una profesional de éxito y que había pasado una racha parecida a la mía.

Un día le pregunté vía whatsapp: "**Marti, necesito ayuda, ¿tú qué hiciste para recuperar fuerzas el año pasado?**"

Me contestó: "**Kiwi**"

Le dije: "**¿Es broma?**"

Pensé que se le había ido el traductor de las manos, pero no.

He introducido los kiwis de Zespri en mi vida y he cambiado totalmente. Marta me recomendó que hiciera un test en la web [www.turecetadevitalidad.es](http://www.turecetadevitalidad.es). Ahí descubrí que mis niveles de vitalidad estaban por los suelos y además me dieron recetas para mejorarla.

Cambié algunos hábitos de mi rutina, tomé estas notas en la misma web, tan solo 10 sencillos tips que me he apuntado en el móvil para que no se me olviden:

1. En cualquier situación, busca el qué, para qué y actúa.
2. Pon tu atención en lo que te hace sentir bien.
3. Acepta las adversidades y céntrate en lo que controlas.
4. Busca realizarte en aquello que te motiva, más allá de tus obligaciones.
5. Establece prioridades para aprovechar mejor tu tiempo libre.
6. No te aisles y busca grupos con los que compartir aficiones comunes.
7. Entrena tus habilidades sociales y tu empatía.

¿Y cuál es mi receta favorita? La comparto en estas líneas contigo para que tu vida cambie como la mía. Gracias a Marta empecé a incluir los kiwis en cualquiera de mis recetas.



## TOSTADA VITAL+SALUD

### Ingredientes (para 4 personas):

4 rebanadas de pan de pueblo integral

4 lonchas de jamón ibérico

2 tomates rojos

1 pepino

1/2 lima

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Pimienta

**Elaboración:**

Pela el pepino, lava el tomate y córtalos en daditos muy pequeños.

Pela los kiwis y córtalos también en daditos.

Pela el ajo y pícalo.

Mezcla todo en un bol y aliña con sal, pimienta y aceite, y remueve. Deja reposar 5 minutos.

Tuesta el pan y coloca sobre una fuente de servir.

Reparte encima el picadillo y termina cada tostada con una loncha de jamón.

Espolvorea una pizca de guindilla si te gusta.

Pero no, mi cambio de actitud no acaba aquí, desde entonces cada vez que uso mis redes sociales (y son varias al día), sea el tema que sea, adjunto cualquiera de estos hashtags:

**# Actitud positiva**

**# Capacidad de adaptación y resiliencia**

**# Motivación y curiosidad**

**# Sociabilidad y empatía**

**# Hábitos saludables**

Si estás como yo, ya verás como poco a poco tu actitud cambiará, te sentirás más vital y llena de positivismo. ¿Preparada?