


RUTA DE HÁBITOS SALUDABLES EN 30 DÍAS

| Día | Hábito del Día | Nota Motivacional |  |
|-----|--|--|---|
| 1 | Bebe 2 litros de agua al día. | "La hidratación es la clave de tu bienestar." | |
| 2 | Añade una porción extra de frutas o verduras. | "La hidratación es la clave de tu bienestar." | |
| 3 | Camina 15 minutos después de comer. | "Moverse es vivir. Empieza poco a poco." | |
| 4 | Practica 5 minutos de respiración profunda. | "Respira para relajarte y equilibrarte." | |
| 5 | Sustituye un alimento procesado por uno natural. | "Elige lo que nutre tu cuerpo y mente." | |
| 6 | Toma tu suplemento diario (recomendado). | "Dale a tu cuerpo los nutrientes que necesita." | |
| 7 | Establece un horario fijo para dormir. | "El descanso es tan importante como el ejercicio." | |
| 8 | Realiza una rutina de estiramientos por 10 minutos. | "Flexibilidad es sinónimo de bienestar." | |
| 9 | Escribe tres cosas por las que estás agradecido. | "La gratitud transforma tu perspectiva." | |
| 10 | Reduce el consumo de azúcar en una comida. | "El equilibrio empieza en los pequeños cambios." | |

| Día | Hábito del Día | Nota Motivacional | ✓ |
|-----|--|--|---|
| 11 | Desconéctate de la tecnología 1 hora antes de dormir. | "Regálate un sueño reparador." | |
| 12 | Añade una infusión natural antes de dormir. | "Relájate y nutre tu cuerpo con lo natural." | |
| 13 | Dedica 20 minutos a una actividad que disfrutes. | "El bienestar también incluye disfrutar." | |
| 14 | Integra una pequeña rutina de fuerza o yoga. | "La fuerza empieza desde adentro." | |
| 15 | Medita por 5 minutos al despertar. | "Empieza el día con calma y claridad." | |
| 16 | Incrementa tu ingesta de fibra con semillas o cereales. | "La digestión es clave para tu salud general." | |
| 17 | Consume un batido saludable o smoothie. | "Combina nutrientes en un solo vaso." | |
| 18 | Reemplaza una bebida azucarada por agua natural. | "Cada sorbo cuenta para tu bienestar." | |
| 19 | Da un paseo al aire libre por 20 minutos. | "La naturaleza revitaliza tu mente y cuerpo." | |
| 20 | Dedica un día sin consumir alimentos procesados. | "Conéctate con lo natural y siéntete mejor." | |

| Día | Hábito del Día | Nota Motivacional | ✓ |
|-----|---|---|---|
| 21 | Aumenta tu ingesta de proteínas saludables. | "Nutre tus músculos y tu energía." | |
| 22 | Aprende una nueva receta saludable. | "Cocinar puede ser un placer y un aprendizaje." | |
| 23 | Realiza una sesión corta de biomagnetismo. | "Equilibra tu energía para mejorar tu salud." yo te puedo ayudar en esto. | |
| 24 | Practica el hábito de masticar lentamente. | "Disfruta cada bocado, tu cuerpo lo agradecerá." | |
| 25 | Haz 10 minutos de ejercicio cardiovascular. | "Activa tu corazón y mejora tu resistencia." | |
| 26 | Planifica tus comidas para la semana. | "La organización es la base del éxito." | |
| 27 | Integra un superalimento en tu dieta. | "Potencia tu energía de manera natural." | |
| 28 | Elimina un hábito poco saludable (por un día). | "Cada paso hacia el bienestar cuenta." | |
| 29 | Evalúa tu progreso y celebra tus logros. | "Reconoce cuánto has avanzado." | |
| 30 | Comprométete a mantener tus nuevos hábitos. | "Tu salud es el mejor regalo para ti mismo." | |

OBJETIVO: IMPLEMENTAR UN HÁBITO SALUDABLE CADA DÍA PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL. LOS HÁBITOS ESTÁN ORGANIZADOS DE MANERA QUE SEAN ACUMULATIVOS, ES DECIR, CADA DÍA SE SUMA AL ANTERIOR.