

Guía de Bienestar: Resetea tu Cuerpo en 21 Días

Plan práctico de alimentación, movimiento, sueño y mentalidad

Esta guía te acompaña durante 21 días. Enfócate en 4 pilares: 1) Alimentación real, 2) Movimiento diario, 3) Sueño reparador, 4) Mentalidad. Bebe agua (30–35 ml/kg), elimina bebidas azucaradas, limita ultraprocesados. Consulta con tu médico si tienes condiciones.

Semana 1 • Reinicio

- Día 1: Hidrátate. Empieza con 500 ml de agua al despertar. 20 min caminata suave.
- Día 2: Desayuno alto en proteína (ej. huevos + vegetales). 10 min respiración 4-7-8.
- Día 3: Elimina azúcar añadida. 25 min caminata. 5 min estiramientos.
- Día 4: 8,000 pasos. Cena ligera (proteína + ensalada).
- Día 5: Doble porción de vegetales hoy. 7–8 h de sueño.
- Día 6: 20 min entrenamiento con el peso corporal (sentadillas, plancha, push-ups).
- Día 7: Reflexión: ¿qué te funcionó mejor? Planifica la semana 2.

Semana 2 • Limpieza

- Día 8: Añade 1 fruta baja en azúcar (berries/kiwi). 25 min caminata.
- Día 9: Reduce harinas blancas. 12 min HIIT suave (intervalos 45"/30").
- Día 10: 10,000 pasos. 5 min de journaling de gratitud.
- Día 11: Cena sin almidones. 2 L de agua hoy.
- Día 12: Entrenamiento de fuerza 25 min. Prioriza proteína (1.2–1.6 g/kg).
- Día 13: Practica ayuno 12–14 h (si es apropiado para ti).
- Día 14: Revisa medidas/energía. Ajusta porciones.

Semana 3 • Consolidación

- Día 15: Plato balanceado (1/2 vegetales, 1/4 proteína, 1/4 carbo complejo).
- Día 16: 30 min fuerza (cuerpo completo). 7–9 h sueño.
- Día 17: Medita 10 min. Limita pantalla 60 min antes de dormir.
- Día 18: 10,000–12,000 pasos. 2–3 porciones de proteína en el día.

- Día 19: Elige grasas buenas (aguacate, nueces, aceite de oliva).
- Día 20: Entrenamiento por circuitos 30 min. Hidratación 2–3 L.
- Día 21: Evaluación final. Define tu plan de mantenimiento 80/20.

Ejemplos de Menú

Comida	Opción 1	Opción 2
Desayuno	Omelette + ensalada	Yogur griego + frutos rojos + nueces
Almuerzo	Pollo a la plancha + quinoa + brócoli	Salmón + ensalada mixta
Cena	Crema de calabaza + huevo duro	Atún + vegetales al vapor

Consejo: Mantén un registro diario de peso, medidas, energía y sueño. Usa el tracker adjunto.