

Introduccion

ReconectaTE – 30 DÍAS PARA TRANSFORMAR TU CUERPO Y MENTE

Bienvenido al desafío que cambiará tu vida.

Este reto está diseñado para ayudarte a **reconectarteTE** desde lo físico, mental y lo espiritual. No necesitas máquinas muy sofisticadas, solo necesitas tu cuerpo, tu atención plena y el compromiso de mostrarte cada día durante 30 días consecutivos.

Objetivos

- Mejorar tu composición corporal (perder grasa, ganar musculo) y energía metabólica.
- Recuperar tu fuerza funcional a través de movimientos compuestos.
- Desarrollar resiliencia mental con hábitos diarios sostenibles.
- Estimular la autofagia, tu hormona de crecimiento, mitocondrias y maquinaria celular para revertir enfermedades, ganar años de vida y claridad mental.
- Reconectar con la tierra, el sol y tus propias emociones.

Filosofía del Programa

No se trata de entrenar más, sino de entrenar **mejor**. No se trata de comer menos, sino de **aprender** a comer lo que tu cuerpo realmente necesita. No se trata de buscar resultados inmediatos, sino de construir hábitos que **trasciendan 30 días**.

Este es un sistema híbrido, ancestral y funcional: entrenamiento de fuerza, cardiovascular, ayuno intermitente, comida real, estiramientos, grounding, luz solar y una mentalidad alineada con un propósito. Maximizar tu potencial como Ser Humano!

¿Qué incluye el Reto?

Cada día incluye:

- Ritual matutino (luz solar, hidratación, grounding, respiración, afirmaciones)
- Guía de nutrición consciente (comida real y suplementos para la salud)
- Entrenamiento fuerza + cardiovascular + estiramientos
- Bitácora de reflexión diaria

Detalles Técnicos

- **Duración:** 30 días seguidos
- **Formato:** digital
- **Equipamiento:** no usaremos maquinas solo pesos libres: kettlebells, mancuernas, barra olímpica
- **Tiempo por día:** 1 hora por dia aproximadamente
- **Ayuno intermitente:** Recomendado 14-16 horas según tolerancia individual
- **Cardio:** caminata, trote (usa zapatos adecuados), bicicleta, elíptica, escaleras, hiking.

¿CÓMO USAR ESTE RETO?

1. Lee tu rutina del día al despertar.
2. Realiza el ritual matutino con intención.
3. Ejecuta el entrenamiento propuesto.
4. Cierra con la bitácora y reflexión.
5. Comparte tu proceso si lo deseas en redes con el hashtag **#RetoReconectate**

NOTAS IMPORTANTES

- Este reto no sustituye asesoría médica personalizada.
- Consulta con tu médico antes de hacer cualquier tipo de actividad.
- Escucha a tu cuerpo.
- Si hay fatiga extrema o dolor fuera de lo común, adapta o descansa.

1. INICIA EL DIA

Todas las mañanas debes tratar de cumplir con tu ***Rutina de Mañana***, recuerda que esto no solo un reto físico, es una reconexión con tu cuerpo, tu mente, tu energía y tu propósito evolutivo.

Luz Solar: en cuanto despiertes, abre las ventanas, y recibe luz en los ojos, aunque este nublado, los rayos de luz siempre atraviesan, y en tu piel,

- Esto activa tu reloj biológico, regula hormonas y mejora tu estado de ánimo.

2. HIDRATACIÓN CONSCIENTE

Toma 1 vaso de agua purificada con 1/4 cdita. de sal marina sin refinar, unas gotas de limón o vinagre de manzana (opcional)

3. GROUNDING (5-10 min)

- Pies descalzos sobre tierra, grama o piedra natural.
- Cierra los ojos, respira profundo únicamente via nasal, llena todo tu torax y abdomen de aire, aguanta el aire y libera lentamente de igual manera por la nariz, siente la conexión con la tierra.

DÍA 1 – RECONÉCTATE

Volver a tus raíces

Hoy inicias un viaje de transformación. Este no es solo un reto físico, es una reconexión con tu cuerpo, tu energía y tu propósito evolutivo.

RITUAL DE MAÑANA

1. Luz Solar (5-10 min)

- Sal en cuanto despiertes.
- Recibe luz en los ojos (sin mirar directamente al sol) y en tu piel.
- Esto activa tu reloj biológico, regula hormonas y mejora tu estado de ánimo.

2. HIDRATACIÓN CONSCIENTE

Toma 1 vaso de agua purificada con 1/4 cdita. de sal marina sin refinar, unas gotas de limón o vinagre de manzana (opcional)

3. GROUNDING (5-10 min)

- Pies descalzos sobre tierra, grama o piedra natural.
- Cierra los ojos, respira, siente la conexión con la tierra.
- Repite en tu mente:

“Estoy presente. Soy energía en movimiento. Estoy en armonía con la tierra.”

4. RESPIRACIÓN CONSCIENTE (10 min)

Técnica: Box Breathing

- Inhala por la nariz 4 segundos
 - Sostén 4 segundos
 - Exhala por la nariz 4 segundos
 - Sostén 4 segundos
 - Repite durante 3-5 minutos
- Opcional:** pon música de frecuencia 432Hz

5. 🗨️ AFIRMACIONES POSITIVAS

- “Mi cuerpo es fuerte. Mi mente está enfocada.”
- “Estoy comprometido con mi evolución.”
- “Hoy empiezo a convertirme en quien realmente soy.”

6. ☕ CAFÉ (opcional – ideal en ayuno)

- Tómallo negro, sin azúcar ni cremas.
- Puedes agregar canela o un poco de sal si gustas.
- Esto te dará claridad mental, energía y apoyo en el ayuno.

ENTRENAMIENTO DEL DÍA – Fuerza: Tren inferior (45-50 min)

Calentamiento (10 min)

- Caminata ligera o bicicleta 5 min
- 2 rondas:
 - 15 sentadillas sin peso
 - 10 zancadas caminando
 - 20 puentes de glúteos
 - 20 jumping jacks (opcional)

◆ Bloque principal de fuerza

1. **Sentadilla con barra (Back Squat)**
4 series x 6-8 reps
Descanso: 90 seg
👉 Técnica: Pies firmes, rodillas alineadas, espalda neutra.
2. **Peso muerto con barra o kettlebell**
3 series x 8 reps
👉 Mantén la barra cerca del cuerpo, hombros atrás, core firme.
3. **Zancadas con mancuernas**
3 series x 10 por pierna
👉 Paso largo, controla el descenso, mirada al frente.
4. **Plancha isométrica (Core)**
3 series x 30-60 seg
👉 Activa el abdomen, no hundas la cadera.

◆ Estiramiento post-entreno (10 min)

- Cuádriceps (de pie o acostado de lado)
- Isquiotibiales (posición de pie tocando los pies)
- Psoas (zancada profunda)
- Glúteos (posición paloma)
- Respiración profunda nasal: 3 min

BITÁCORA DEL DÍA (reflexión escrita o mental)

- ¿Cómo me sentí al mover mi cuerpo hoy?
- ¿Qué parte de mí sentí más viva?
- ¿Estoy orgulloso de haber empezado?

DÍA 2 – CARDIO Z2 + RESPIRACIÓN NASAL

Tema del día: Respirar para regular, moverse para fluir

RITUAL DE MAÑANA – Activación consciente (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Sal a recibir luz solar en ayunas, ideal entre 6 a 9 a.m.

2. HIDRATACIÓN

- Agua con una pizca de sal marina + rodaja de pepino o limón

3. GROUNDING

- Opción de mañana o tarde. Repite si lo deseas ambas veces

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración nasal completa

- Mantén respiración solo por la nariz durante 10 minutos de caminata suave, en silencio

5. AFIRMACIONES

- “Mi respiración es mi ancla.”
- “Me muevo sin prisa, pero con poder.”

6. CAFÉ (opcional)

- Café negro en ayunas si haces cardio antes de comer

ENTRENAMIENTO DEL DÍA 2 – CARDIO Z2 (45-60 min)

◆ Modalidad sugerida

- Caminata rápida, trote suave o ciclismo al aire libre

◆ Zona de frecuencia cardíaca

- Usa fórmula MAF: $180 - \text{tu edad} = \text{zona 2}$

◆ Estructura del día

- 5-10 min de entrada en calor (caminar o pedalear lento)
- 30-40 min en ritmo continuo zona 2, solo respiración nasal
- 5-10 min de vuelta a la calma

◆ Final

- Respiración consciente: 6-6-6 (6 seg inhala / 6 exhala / 6 ciclos)

◆ Estiramiento post-cardio (10-15 min)

- Isquiotibiales, glúteos, espalda baja, cuello y pecho

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude sostener la respiración nasal durante toda la sesión?
- ¿Cómo me sentí al moverme a ritmo lento pero constante?
- ¿Cómo respondió mi mente al silencio?
- ¿Sentí cambios en mi energía antes vs. después?

DÍA 3 – PUSH-PULL-ABS + RESPIRACIÓN

Tema del día: Conectar la fuerza con la respiración

RITUAL DE MAÑANA – Activación energética (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Recibe luz solar directa apenas despiertes, idealmente sin lentes

2. 💧 HIDRATACIÓN

- Agua + sal + vinagre de sidra de manzana (opcional)

3. 🌐 GROUNDING

- Repite el contacto con la tierra, 10-15 minutos

4. 🧘 RESPIRACIÓN

Técnica del día: Inhalación nasal + exhalación lenta por boca (4-8)

- 4 seg inhalar / 8 seg exhalar – durante 10 minutos sentado en silencio

5. 💬 AFIRMACIONES

- “Mi respiración dirige mi energía.”
- “Puedo sostener el esfuerzo con serenidad.”

6. ☕ CAFÉ (opcional)

- Idealmente luego del grounding y respiración

🏋️ ENTRENAMIENTO DÍA 3 – PUSH-PULL-ABS (45-60 min)

◆ Calentamiento (10 min)

- 10 shoulder circles
- 10 hollow body rocks
- 15 air squats

◆ Circuito (4 rondas)

1. Push-up con tempo 3-0-1 – 10 rep
2. Remo con kettlebell – 10 por brazo
3. Shoulder press (mancuernas) – 10 rep
4. Pull-aparts con banda o remo TRX – 15 rep
5. Hollow hold – 30 seg
6. Russian twists – 20 rep

👉 Descansa 60 seg entre rondas

◆ Estiramiento (10 min)

- Apertura torácica, bíceps, tríceps, abdomen y cuello

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Sentí la respiración presente en cada movimiento?
- ¿Me cuesta más empujar o jalar?
- ¿Cómo respondió mi zona media?
- ¿Qué tan consciente estuve de mi postura hoy?

ENTRENAMIENTO DÍA 4 – CARDIO Z2 + RESPIRACIÓN (45-60 min)

◆ Modalidad sugerida

- Caminata activa, running suave o bicicleta

◆ Intensidad

- Usa la fórmula MAF: $180 - \text{tu edad} = \text{frecuencia máxima de zona 2}$

◆ Requisitos del día

- Respiración solo por la nariz durante todo el cardio
- Mantente en ritmo conversacional, sin sofocarte

◆ Estructura sugerida

- 10 min caminata ligera
- 35 min en zona 2 respirando nasal
- 5-10 min de desaceleración con respiración por nariz y boca

◆ Estiramiento post-rutina

- Cadera, piernas, dorsales y cuello

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude sostener el patrón de respiración nasal?
- ¿En qué momento sentí dificultad o ansiedad?

- ¿Qué descubrí sobre mi capacidad pulmonar?
- ¿Logré disfrutar el movimiento sin sobreesfuerzo?

DÍA 4 – CARDIO Z2 + AFINAMIENTO RESPIRATORIO

Tema del día: Respirar mejor, moverse mejor

RITUAL DE MAÑANA – Respiración dirigida (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Exponerte a la luz natural sin obstáculos por 5-10 min al despertar

2. HIDRATACIÓN

- 1 vaso de agua con sal marina + gotas de limón

3. GROUNDING

- Camina descalzo durante mínimo 10 min (mañana o tarde)

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración triangular (3-6-9)

- Inhala por 3 seg / mantén 6 seg / exhala lento por 9 seg – repetir por 10 minutos

5. AFIRMACIONES

- “Respiro con intención.”
- “Con cada paso, libero tensión.”

6. CAFÉ (opcional)

- Tómalo con presencia antes del entrenamiento si lo deseas

ENTRENAMIENTO DÍA 4 – CARDIO Z2 + RESPIRACIÓN (45-60 min)

Modalidad sugerida

- Caminata activa, running suave o bicicleta

Intensidad

- Usa la fórmula MAF: $180 - \text{tu edad} = \text{frecuencia máxima de zona 2}$

Requisitos del día

- Respiración solo por la nariz durante todo el cardio
- Mantente en ritmo conversacional, sin sofocarte

Estructura sugerida

- 10 min caminata ligera
- 35 min en zona 2 respirando nasal
- 5-10 min de desaceleración con respiración por nariz y boca

Estiramiento post-rutina

- Cadera, piernas, dorsales y cuello

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude sostener el patrón de respiración nasal?
- ¿En qué momento sentí dificultad o ansiedad?
- ¿Qué descubrí sobre mi capacidad pulmonar?
- ¿Logré disfrutar el movimiento sin sobreesfuerzo?

DÍA 5 – FUERZA INFERIOR + ENFOQUE EN GLÚTEO Y CORE

Tema del día: Anclar la fuerza desde la base

RITUAL DE MAÑANA – Foco y presencia (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Recibe luz solar directa al menos 10 minutos

2. HIDRATACIÓN

- Agua + sal marina + gotas de limón

3. GROUNDING

- Descalzo sobre tierra, césped o arena por 10-15 minutos

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: 4-7-8

- Inhala 4 seg / retén 7 seg / exhala 8 seg – por 10 minutos

5. AFIRMACIONES

- “Mis caderas son mi centro de poder.”
- “Construyo una base sólida para mi cuerpo.”

6. CAFÉ (opcional)

- Puedes tomarlo después del ritual completo
-

ENTRENAMIENTO DÍA 5 – FUERZA INFERIOR (45-60 min)

Calentamiento (10 min)

- 15 bodyweight squats
- 10 glute bridges
- 10 reverse lunges

- 20 jumping jacks

◈ Circuito (3-4 rondas)

1. Sentadilla goblet – 10-12 rep
2. Peso muerto rumano con kettlebell – 10 rep
3. Estocadas caminando – 12 rep por pierna
4. Hip thrust con banda – 15 rep
5. Plancha con elevación de pierna – 30 seg

👉 Descansa 60-90 seg entre rondas

◈ Estiramiento post-rutina (10 min)

- Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, psoas

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Cómo respondió la parte inferior de mi cuerpo?
- ¿Pude sentir la activación de los glúteos?
- ¿Me sentí más estable y firme al caminar después?
- ¿Qué pensamiento me repito cuando las piernas tiemblan?

📅 DÍA 6 – CARDIO CONSCIENTE + REFLEXIÓN CORPORAL

Tema del día: Escuchar al cuerpo en movimiento

🕒 RITUAL DE MAÑANA – Escaneo corporal y calma (30-40 min)

1. ☀️ LUZ SOLAR

- Sal a recibir luz natural durante al menos 10 min, en silencio

2. 💧 HIDRATACIÓN

- Agua templada con pizca de sal y jengibre (opcional)

3. 🌍 GROUNDING

- 10-15 min descalzo, idealmente en naturaleza

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Escaneo corporal en quietud

- Concéntrate en cada parte de tu cuerpo mientras respiras por nariz (10 min)

5. AFIRMACIONES

- “Hoy escucho mi cuerpo sin juicio.”
- “Mi energía se adapta con sabiduría.”

6. CAFÉ (opcional)

- Con atención plena antes del entrenamiento

ENTRENAMIENTO DÍA 6 – CARDIO CONSCIENTE (45-60 min)

◆ Modalidad sugerida

- Caminata prolongada, trote suave o bici ligera sin distracciones

◆ Indicaciones clave

- Sin música, sin teléfono, solo tú y tu cuerpo
- Observa tu respiración, ritmo cardíaco, postura, emociones

◆ Estructura

- 10 min entrada en calor
- 35-40 min en zona 2 con respiración nasal
- 5 min de caminata lenta y reflexión consciente

◆ Estiramiento final

- Enfócate en fascia plantar, sóleo, espalda y cuello

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué partes de mi cuerpo me hablaron hoy?
- ¿Qué sensaciones nuevas descubrí durante el movimiento?
- ¿Pude sostener mi atención en el presente?
- ¿Cómo está mi mente tras esta sesión silenciosa?

DÍA 7 – DESCANSO ACTIVO + GROUNDING Y MEDITACIÓN

Tema del día: Regenerar cuerpo y mente

RITUAL DE MAÑANA – Presencia absoluta (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Recibe luz natural apenas despiertes

2. HIDRATACIÓN

- Agua templada con limón y sal marina

3. GROUNDING

- Mínimo 15 minutos hoy, preferiblemente mañana y tarde

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración diafragmática

- Inhala profundo por nariz llevando aire al abdomen, exhala lento por boca – 10 minutos

5. AFIRMACIONES

- “Mi cuerpo merece descansar y renovarse.”
- “Hoy me conecto desde la quietud.”

6. CAFÉ (opcional)

- Si lo tomas, que sea con calma y sin distracciones

ACTIVIDAD DÍA 7 – GROUNDING EXTENDIDO + MEDITACIÓN GUIADA (30-60 min)

Grounding

- Caminar descalzo conscientemente (preferiblemente en pasto, tierra o arena)
- Detente y siente la textura bajo tus pies, conecta con el entorno natural

Meditación guiada o libre

- Usa una meditación de atención plena o silencio total
- Sentado bajo un árbol, al sol, o en un espacio tranquilo de tu hogar

Estiramiento pasivo (opcional)

- Caderas, espalda, cervicales

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué emociones emergieron en el silencio?
- ¿Pude realmente aquietarme?
- ¿Cómo respondió mi cuerpo al descanso consciente?
- ¿Qué ideas o intuiciones surgieron desde la pausa?

DÍA 8 – FUERZA FUNCIONAL + PROGRESIÓN EN CARGA

Tema del día: Más control, más carga

RITUAL DE MAÑANA – Claridad y estructura (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Mínimo 10 minutos expuesto al sol, preferiblemente al aire libre

2. HIDRATACIÓN

- Agua con sal marina + gotas de limón + 1 cucharadita de vinagre de manzana

3. GROUNDING

- En la mañana o después del entrenamiento, 10-15 minutos

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Box breathing con foco visual

- 4-4-4-4 mientras observas un punto fijo natural o llama de vela (10 min)

5. AFIRMACIONES

- “Hoy me hago más fuerte, más consciente, más presente.”
- “Cada repetición me acerca a mi mejor versión.”

ENTRENAMIENTO DÍA 8 – FUERZA FUNCIONAL (45-60 min)

Calentamiento (10 min)

- 20 jumping jacks
- 10 air squats
- 10 push-ups lentos
- 10 lunges con torsión de tronco

Circuito funcional (4 rondas)

1. Sentadilla con tempo (3-0-1) – 8 rep
2. Remo unilateral con kettlebell – 10 por lado
3. Peso muerto rumano a una pierna – 6 por lado
4. Push-up + shoulder tap – 10 rep
5. Planchas con toque de hombros – 30 seg

 Progresión: Usa peso un poco mayor que la semana anterior si ya dominaste el movimiento

◆ Estiramiento post-rutina (10 min)

- Enfocado en psoas, caderas, dorsales y muñecas
-

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿En qué ejercicio noté mayor mejora o progreso?
- ¿Cómo se sintió el control del cuerpo bajo carga?
- ¿Hubo algún movimiento que me incomodó o retó mentalmente?
- ¿Qué me enseña este esfuerzo sobre mí mismo hoy?

DÍA 9 – CARDIO Z2 + AFERENCIA SENSORIAL

Tema del día: Estimulación sutil, atención profunda

RITUAL DE MAÑANA – Sentir el cuerpo desde los sentidos (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Observa el entorno y presta atención a los detalles (sonidos, temperatura, textura)

2. HIDRATACIÓN

- Agua con una rodaja de pepino o menta para activar receptores sensoriales

3. GROUNDING

- Camina descalzo por distintas superficies (césped, madera, piedra) y nota la diferencia

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración con escaneo sensorial

- Inhala por nariz y lleva tu atención a pies, luego piernas, abdomen... hasta coronilla

5. AFIRMACIONES

- “Estoy presente en cada sensación.”
- “Mi cuerpo y mente se afinan con el entorno.”

6. CAFÉ (opcional)

- Hazlo una práctica sensorial: huele, saborea, siente su temperatura

ENTRENAMIENTO DÍA 9 – CARDIO Z2 CON ENFOQUE SENSORIAL (45-60 min)

◆ Modalidad sugerida

- Caminata en la naturaleza, trote suave sin música, o ciclismo en silencio

◆ Zona 2

- $MAF = 180 - \text{tu edad}$

◆ Indicaciones clave

- Enfócate en lo que sientes en tus pies, manos, pecho, cara al moverte
- No escapes al entorno. Absórbelo.

◆ Estructura

- 5 min respiración nasal caminando lento
- 35 min ritmo constante en zona 2
- 10 min caminata suave con atención plena

◆ Estiramiento post-cardio (10 min)

- Enfocado en pies, tobillos, cervical y espalda baja

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué estímulos me conectaron más profundamente hoy?
- ¿Pude mantenerme presente sin distraerme?
- ¿Mi respiración acompañó mi percepción?
- ¿Cómo impacta la calidad de mi atención en la calidad de mi movimiento?

DÍA 10 – FUERZA SUPERIOR + ENFOQUE EN TÉCNICA

Tema del día: Precisión y control antes que peso

RITUAL DE MAÑANA – Presencia detallada (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Sal al sol 10-15 minutos observando detalles del entorno

2. HIDRATACIÓN

- Agua con sal marina + rodaja de limón

3. GROUNDING

- 10 minutos descalzo en tierra o grama enfocándote en las sensaciones plantares

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración 3-3-6 nasal

- Inhala 3 / pausa 3 / exhala 6 por nariz – 10 minutos

5. AFIRMACIONES

- “Dominar lo básico es un acto de maestría.”
- “Cada repetición es una oportunidad para pulir mi arte.”

6. CAFÉ (opcional)

- Idealmente después del ritual, antes del entrenamiento
-

ENTRENAMIENTO DÍA 10 – FUERZA SUPERIOR + TÉCNICA (45-60 min)

Calentamiento (10 min)

- Círculos de brazos (10 adelante, 10 atrás)
- Inclinationes laterales con respiración
- Push-ups con rango corto (8 rep)

◆ Bloques técnicos (3 rondas)

1. Press militar estricto – 6-8 rep
2. Pull-up asistido (banda/TRX) – 6-10 rep
3. Remo con pausa de 2 seg al final – 8-10 rep
4. Curl de bíceps lento (4 seg excéntrico) – 10 rep
5. Elevaciones laterales controladas – 12 rep

👉 Enfócate en la postura, respiración y control 👉 Usa pesos que te permitan máxima técnica

◆ Estiramiento post-rutina (10 min)

- Dorsales, hombros, bíceps y escápulas

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude mantener la técnica perfecta en todos los ejercicios?
- ¿Dónde noté compensaciones o desequilibrio?
- ¿Cómo respondió mi mente al ir más lento y enfocado?
- ¿Qué músculo descubrí que tenía dormido?

DÍA 11 – CARDIO Z2 + RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Tema del día: Respirar para liberar

RITUAL DE MAÑANA – Ritmo suave y natural (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Recibe luz natural al despertar, sin gafas ni dispositivos, por 10 min

2. HIDRATACIÓN

- Agua templada con limón + pizca de sal + rodaja de jengibre

3. GROUNDING

- Realiza 10-15 min descalzo sobre tierra o césped, respirando con intención

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: 5-5-5 nasal

- Inhala 5 / exhala 5 / sin pausas, por 10 min en silencio

5. AFIRMACIONES

- “El ritmo de mi respiración regula mi energía.”
- “Hoy fluyo sin forzar.”

6. CAFÉ (opcional)

- Si lo tomas, hazlo después del ritual, sin pantallas ni multitarea
-

ENTRENAMIENTO DÍA 11 – CARDIO Z2 (45-60 min)

Modalidad sugerida

- Caminata constante, trote suave o ciclismo al aire libre

◆ Zona de esfuerzo

- Fórmula MAF: $180 - \text{tu edad} = \text{frecuencia cardíaca objetivo (zona 2)}$

◆ Estructura sugerida

1. 5-10 min de entrada en calor (caminar o pedalear lento)
2. 35-40 min cardio continuo en zona 2
3. 5-10 min vuelta a la calma con respiración nasal completa

👉 Mantén la atención en tu respiración durante toda la sesión 👉 Si puedes mantener una conversación sin perder el aliento, estás en zona 2

◆ Estiramiento post-cardio (10-15 min)

- Enfocado en piernas, caderas, espalda baja y cuello

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Logré mantener el ritmo respiratorio uniforme?
- ¿Mi mente divagó o pude sostener mi atención en el cuerpo?
- ¿Qué emociones o sensaciones se liberaron durante el movimiento?
- ¿Cómo se siente mi sistema nervioso al final del entrenamiento?

📅 DÍA 12 – INFERIOR + ESTABILIDAD + CONEXIÓN MENTE-CUERPO

Tema del día: Sentir la base para fortalecer la intención

RITUAL DE MAÑANA – Anclaje desde el cuerpo (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- 10 minutos de exposición directa, observando tu entorno en silencio

2. HIDRATACIÓN

- Agua con sal marina + rodaja de jengibre y limón

3. GROUNDING

- 10-15 minutos caminando descalzo, observando tus pasos

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración cuadrada inversa

- 4 seg exhalar / 4 seg sostener / 4 seg inhalar / 4 seg sostener – 10 minutos

5. AFIRMACIONES

- “Construyo mi estabilidad desde la raíz.”
- “Confío en la fuerza silenciosa de mi cuerpo.”

6. CAFÉ (opcional)

- Bébelo en presencia plena, sin pantallas ni conversación

ENTRENAMIENTO DÍA 12 – ESTABILIDAD INFERIOR (45-60 min)

◆ Calentamiento (10 min)

- 10 air squats lentos
- 10 glute bridges con pausa
- 10 lunges con brazos arriba
- 10 jumping jacks

◆ Circuito de estabilidad (3-4 rondas)

1. Sentadilla búlgara – 8-10 rep por pierna
2. Peso muerto a una pierna – 6 rep por pierna
3. Glute bridge con banda – 15 rep
4. Side plank con abducción – 30 seg por lado

5. Bird-dog – 10 por lado

👉 Prioriza control y equilibrio, no velocidad

◆ Estiramiento post-rutina (10-15 min)

- Cuádriceps, glúteos, cadera externa y fascia plantar

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude mantener el equilibrio sin frustrarme?
- ¿Cómo respondió mi mente al reto de la inestabilidad?
- ¿Qué músculos menores se activaron hoy?
- ¿Qué emociones surgieron al ir más lento y profundo?

📅 DÍA 13 – CARDIO Z2 + NATURALEZA Y SILENCIO

Tema del día: Volver al instinto

RITUAL DE MAÑANA – Reconexión ancestral (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Sal descalzo al amanecer si es posible. Observa sin hablar.

2. HIDRATACIÓN

- Agua pura, sin sabores, sin estímulo. Solo presencia.

3. GROUNDING

- Hoy hazlo en algún espacio natural, sin música, solo tus sentidos

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración nasal suave + pausa al exhalar

- Enfócate en extender las exhalaciones al máximo sin forzarlas

5. AFIRMACIONES

- “Mi cuerpo reconoce su origen en la tierra.”
- “El silencio es sabiduría.”

ENTRENAMIENTO DÍA 13 – CARDIO NATURAL CONSCIENTE (45-60 min)

◆ Modalidad sugerida

- Senderismo, caminata por parques o playas, trote suave sin estímulos

◆ Enfoque

- Nada de música o distracciones
- Observa la textura del suelo, la temperatura del aire, los sonidos

◆ Zona 2

- Frecuencia cardíaca MAF (180 - edad)

◆ Estiramiento final (opcional)

- Estiramientos de columna, cuello y pies

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué sonidos o paisajes me impactaron hoy?
- ¿Me costó estar sin estimulación?
- ¿Qué parte de mí se calmó al estar en silencio?
- ¿Cómo puedo llevar este silencio a mi rutina diaria?

DÍA 14 – FUERZA INTEGRADA + CORE DINÁMICO

Tema del día: El centro lo conecta todo

RITUAL DE MAÑANA – Activación del eje central (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Observa la luz reflejada sobre tu cuerpo mientras respiras

2. HIDRATACIÓN

- Agua con sal + pepino o menta para frescura digestiva

3. 🌐 GROUNDING

- 10 minutos en postura erguida sobre tierra o césped, sintiendo alineación postural

4. 🧘 RESPIRACIÓN

Técnica del día: Activación de core con respiración

- Inhala profundo y al exhalar activa tu abdomen conscientemente (10 min)

5. 💬 AFIRMACIONES

- “Mi núcleo sostiene mi intención.”
- “Actuar desde el centro me da estabilidad.”

🏋 ENTRENAMIENTO DÍA 14 – CORE Y FUERZA INTEGRADA (45-60 min)

◆ Calentamiento (10 min)

- Jumping jacks + bird-dogs + mountain climbers lentos

◆ Circuito de fuerza + core (3-4 rondas)

1. Kettlebell swing – 15 rep
2. Push-up + knee tuck – 10 rep
3. Sentadilla goblet + giro de torso – 12 rep
4. Planchas con toques alternos – 30 seg
5. Hollow hold o tuck-up – 20-30 seg

👉 Concéntrate en el abdomen en cada repetición

◆ Estiramiento post-rutina (10-15 min)

- Psoas, dorsales, abdominales y cuello

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude sentir mi centro activado durante el entrenamiento?
- ¿Qué me cuesta más: estabilidad o control?
- ¿Cómo afecta mi respiración la fuerza de mi core?
- ¿En qué parte de mi vida necesito más estabilidad?

DÍA 15 – RECUPERACIÓN ACTIVA + INTROSPECCIÓN

Tema del día: Escuchar el cuerpo en silencio

RITUAL DE MAÑANA – Suavidad y presencia (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Caminata ligera descalzo mientras recibes la luz solar

2. HIDRATACIÓN

- Agua natural + gota de limón o vinagre de manzana

3. GROUNDING

- 10 minutos sin calzado, conectando con respiración lenta

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración sin esfuerzo (nasal continua)

- Sólo siente el aire entrar y salir por la nariz, sin modificar el ritmo

5. AFIRMACIONES

- “El descanso es también parte del progreso.”
- “Hoy me escucho con amabilidad.”

ACTIVIDAD DÍA 15 – RESTORE + ESTIRAMIENTO (45-60 min)

Secuencia sugerida

- Estiramientos pasivos en el suelo (hips, espalda baja, isquios)
- Respiración lenta + autoexploración corporal
- Meditación guiada de 10-15 min centrada en el cuerpo físico

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué partes de mi cuerpo pidieron atención hoy?
- ¿Pude aquietar mi mente durante el silencio?
- ¿Qué emociones se hicieron presentes al parar?

DÍA 16 – FUERZA COMPLETA + PATRONES BÁSICOS

Tema del día: Volver a lo esencial con intención

RITUAL DE MAÑANA – Fortalecer desde la simplicidad (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Recibe luz del sol caminando, sin pantallas

2. HIDRATACIÓN

- Agua con pizca de sal y gota de limón

3. GROUNDING

- 10 minutos sobre piedra, madera o tierra firme

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: 4-7-8

- Inhala 4 seg, retén 7, exhala 8 – 6 a 10 ciclos

5. AFIRMACIONES

- “Cada movimiento consciente me construye.”
- “Soy fuerte cuando soy presente.”

ENTRENAMIENTO DÍA 16 – FUERZA TOTAL CORPORAL (45-60 min)

Calentamiento (10 min)

- Air squats, lunges, jumping jacks, shoulder rolls

Circuito funcional (4 rondas)

1. Sentadilla goblet – 10 rep
2. Push-up con pausa abajo – 10 rep
3. Peso muerto con kettlebell – 8 rep
4. Remo con mancuernas – 10 rep
5. Plank + reach – 30 seg

 Controla la cadencia, activa core en cada movimiento

Estiramiento post-rutina (10-15 min)

- Piernas, caderas, espalda media

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué movimiento me hizo sentir más fuerte?
- ¿Qué patrón aún me cuesta dominar?
- ¿Sentí conexión entre fuerza y respiración?

DÍA 17 – CARDIO Z2 + VISUALIZACIÓN

Tema del día: Ver antes de lograr

RITUAL DE MAÑANA – Crear desde la mente (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Exposición directa durante caminata suave

2. HIDRATACIÓN

- Agua + pizca de sal + limón

3. GROUNDING

- Hazlo luego del cardio también si puedes

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración + visualización

- Inhala profundo y visualiza energía entrando. Exhala y visualiza metas cumplidas

5. AFIRMACIONES

- “Imaginar es el primer paso para lograr.”
- “Mi cuerpo y mente trabajan en armonía.”

ENTRENAMIENTO DÍA 17 – CARDIO Z2 CON VISUALIZACIÓN (45-60 min)

Modalidad sugerida

- Caminata, trote o bici con respiración nasal

Indicaciones

- Visualiza logros, metas físicas, retos superados
- Zona 2 controlada por MAF (180 - edad)

Estiramiento post-cardio

- Glúteos, femorales, psoas
-

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué imágenes o ideas surgieron durante el movimiento?
- ¿Mi respiración acompañó mi foco mental?
- ¿Sentí motivación renovada?

DÍA 18 – TORSO + FUERZA ESPINAL

Tema del día: Sostener desde el centro

RITUAL DE MAÑANA – Enraizar desde la columna (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Luz directa, respirando con espalda recta

2. HIDRATACIÓN

- Agua con bicarbonato y limón

3. GROUNDING

- Camina erguido/a sobre césped, firme pero relajado

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración en 3D (abdomen, costillas, espalda baja)

5. AFIRMACIONES

- “Desde mi columna nace mi poder.”
 - “Soy firme, flexible y adaptable.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 18 – ESPALDA Y CORE (45-60 min)

Calentamiento (10 min)

- Bird-dogs, cat-cow, remo invertido

Circuito (4 rondas)

1. Peso muerto – 6-8 rep
2. Superman hold – 30 seg

3. Pull-aparts con banda – 12 rep
4. Planchas laterales – 30 seg por lado
5. Face pulls – 10-12 rep

◆ Estiramiento post-rutina

- Espalda, cuello y lumbar

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Sentí fuerza en mi eje central?
- ¿Hubo resistencia mental o física?
- ¿Cómo cambió mi postura al terminar?

📅 DÍA 19 – CARDIO INTERVALOS CORTOS + RECUPERACIÓN ACTIVA

Tema del día: Ritmo y pausa

🕒 RITUAL DE MAÑANA – Equilibrar intensidad y descanso (30-40 min)

1. ☀️ LUZ SOLAR

- 10 minutos mientras respiras consciente

2. 💧 HIDRATACIÓN

- Agua pura + electrolitos naturales (sal marina + limón)

3. 🌍 GROUNDING

- Después de entrenar, siente el cuerpo descalzo

4. 🧘 RESPIRACIÓN

Técnica del día: Coherencia cardíaca post-entreno

5. 💬 AFIRMACIONES

- “La recuperación me impulsa.”
 - “Mi cuerpo responde al ritmo.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 19 – INTERVALOS + MOVILIDAD

◆ Calentamiento (10 min)

- Caminata, movilidad articular y respiración nasal

◆ Interválico (30 min total)

- 30 seg de esfuerzo (run/cycle rápido)
- 90 seg caminata activa
- 10 ciclos

◆ Estiramiento / movilidad (15 min)

- Caderas, isquios, dorsales
-

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Cómo sentí los cambios de ritmo?
- ¿Fue más reto físico o mental?
- ¿Qué me mostró mi respiración hoy?

DÍA 20 – FUERZA TOTAL + MOVIMIENTO CONSCIENTE

Tema del día: Mover con intención, no por impulso

RITUAL DE MAÑANA – Mente enfocada en cada gesto (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Respira mientras caminas con atención plena al amanecer

2. HIDRATACIÓN

- Agua fresca con una hoja de menta o rodaja de pepino

3. GROUNDING

- Pie descalzo en piedra o arena. Observa cada paso

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Respiración sincronizada con movimiento (5 min)

- Inhala al iniciar un movimiento, exhala al finalizar. Observa el patrón

5. 💬 AFIRMACIONES

- “El movimiento consciente transforma.”
- “Hoy entreno con propósito.”

🏋️ ENTRENAMIENTO DÍA 20 – FUERZA TOTAL (45-60 min)

◆ Calentamiento (10 min)

- Movilidad dinámica: estocadas con rotación, jumping jacks, estiramiento de columna

◆ Circuito (4 rondas)

1. Sentadilla frontal con kettlebell o barra – 8 rep
2. Pull-up o remo invertido – 6-8 rep
3. Push press – 10 rep
4. Farmer’s walk – 30 seg
5. Planchas con toque de hombro – 30 seg

👉 Haz una pausa de 1 min entre rondas. Calidad sobre cantidad

◆ Estiramiento post-rutina

- Cuádriceps, espalda media, hombros, muñecas

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué ejercicio me conectó más con mi respiración?
- ¿Me mantuve presente o me distraje?
- ¿Cómo siento mi cuerpo después de mover con intención?

📅 DÍA 21 – DESCANSO ACTIVO + REFLEXIÓN

Tema del día: Integrar lo vivido

RITUAL DE MAÑANA – Espacio para sentir (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Observa el sol en silencio. Da gracias por esta jornada

2. HIDRATACIÓN

- Agua pura, lenta, sin estímulos

3. GROUNDING

- Descalzo/a sobre arena o tierra, centrando tu respiración en el abdomen

4. RESPIRACIÓN

Técnica del día: Exhalación prolongada

- Inhala 4 / exhala 8 por nariz. Hazlo 5-10 min

5. AFIRMACIONES

- “Hoy reconozco cuánto he avanzado.”
- “Mi cuerpo y mente agradecen el descanso.”

ACTIVIDAD DÍA 21 – INTEGRACIÓN + SILENCIO (45-60 min)

Sugerencias

- Yoga suave
- Caminata contemplativa
- Sesión de journaling (diario)

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué aprendí de mí en estos 21 días?
- ¿Qué hábito quiero sostener a largo plazo?
- ¿Dónde me siento más fuerte: cuerpo, mente o espíritu?

DÍA 22 – FUERZA SUPERIOR + CADENCIA

Tema del día: Precisión y ritmo al mover

RITUAL DE MAÑANA – Afinar el cuerpo desde el inicio (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Luz directa matutina con respiración nasal

2. HIDRATACIÓN

- Agua + rodaja de pepino y jengibre

3. GROUNDING

- 10 min caminando en terreno natural

4. RESPIRACIÓN

Técnica: Respiración con conteo de ritmo

- Inhala 4 seg / exhala 4 seg (ritmo parejo por 5-10 min)

5. AFIRMACIONES

- “Cada repetición consciente me construye.”
 - “Domino el ritmo con calma y potencia.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 22 – PUSH + PULL + CORE (45-60 min)

Calentamiento (10 min)

- Estiramiento dinámico de hombros, movilidad escapular

Circuito (4 rondas)

1. Push-up con cadencia 3-1-1 – 8-10 rep
2. Remo con pausa isométrica – 10 rep
3. Curl Zottman con mancuernas – 8 rep
4. Hollow hold – 30 seg
5. Plancha con toque alterno – 30 seg

👉 Control de cada fase del movimiento

◆ Estiramiento post-rutina

- Pecho, dorsales, brazos

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude mantener la cadencia?
- ¿Cuál ejercicio me exigió mayor control?
- ¿Cómo respondió mi core?

📅 DÍA 23 – CARDIO Z2 + NATURALEZA

Tema del día: Respirar en conexión con el entorno

🏞️ RITUAL DE MAÑANA – Respirar con el paisaje (30-40 min)

1. ☀️ LUZ SOLAR

- En un espacio abierto, recibe el sol caminando

2. 💧 HIDRATACIÓN

- Agua con fruta infundada (fresa, limón o pepino)

3. 🌍 GROUNDING

- Camina sin calzado sobre césped o tierra húmeda

4. 🧘 RESPIRACIÓN

Técnica: Respiración nasal amplia con pausa natural

5. 💬 AFIRMACIONES

- “La naturaleza me regula y equilibra.”
 - “Hoy respiro vida con cada paso.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 23 – CARDIO Z2 AL AIRE LIBRE (45-60 min)

◆ Modalidad

- Caminata en montaña, trote suave o bicicleta entre árboles

◆ Indicaciones

- Zona 2 MAF (180 - edad), respiración por nariz
- Sin música, solo sonidos de la naturaleza

◆ Estiramiento post-cardio

- En suelo natural: cuádriceps, caderas, espalda

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Mi respiración se sincronizó con el ambiente?
- ¿Qué sensaciones trajo el entorno natural?
- ¿Me sentí más centrado después del cardio?

DÍA 24 – INFERIOR + EXPLOSIÓN CONTROLADA

Tema del día: Explosividad consciente y segura

RITUAL DE MAÑANA – Activar la energía interior (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Sol matutino con música motivadora sin letra

2. HIDRATACIÓN

- Agua fría con sal marina + limón

3. GROUNDING

- Breve trote descalzo o caminata con intención

4. RESPIRACIÓN

Técnica: Inhalación rápida + exhalación larga (x10)

5. 💬 AFIRMACIONES

- “Mi energía fluye con control.”
 - “Soy potencia en expansión.”
-

🏋️ ENTRENAMIENTO DÍA 24 – POWER LEGS (45-60 min)

◆ Calentamiento (10 min)

- Saltos suaves, movilidad de tobillos y cadera

◆ Circuito (4 rondas)

1. Sentadilla con salto – 8 rep
2. Kettlebell swing – 12 rep
3. Lunge explosivo – 8 por pierna
4. Glute bridge con pausa – 10 rep
5. Wall sit – 30 seg

👉 Mantén control durante y después de la explosión

◆ Estiramiento post-rutina

- Piernas completas + respiración
-

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Cómo se sintió mi cuerpo al “saltar”?
- ¿Pude mantener la técnica con energía?
- ¿Hubo momentos de desequilibrio o fatiga?

📅 DÍA 25 – CARDIO INTERVALOS 1 MIN + MOVILIDAD

Tema del día: Rendir con eficiencia

🌅 RITUAL DE MAÑANA – Activación energética (30-40 min)

1. ☀️ LUZ SOLAR

- Luz solar directa, respiración nasal profunda

2. 💧 HIDRATACIÓN

- Agua con sal del Himalaya + gotas de limón

3. 🌐 GROUNDING

- Camina o trota descalzo/a después del cardio si es posible

4. 🧘 RESPIRACIÓN

Técnica: Respiración en picos (4 inhalaciones cortas / 1 exhalación larga)

5. 💬 AFIRMACIONES

- “Mi energía se renueva con cada minuto.”
- “Soy intensidad con propósito.”

🏃 ENTRENAMIENTO DÍA 25 – INTERVALOS 1 MIN (45-60 min)

◆ Calentamiento (10 min)

- Movilidad general, saltos suaves, respiración nasal

◆ Intervalos (40 min)

- 1 min esfuerzo alto (run/cycle rápido)
- 2 min recuperación activa (caminar o pedalear lento)
- 10 ciclos

◆ Estiramiento post-entreno

- Psoas, isquios, glúteos, cuello

📅 BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué sentí en los primeros vs. últimos intervalos?
- ¿Qué parte de mi cuerpo lideró el esfuerzo?
- ¿Cómo me recuperé entre esfuerzos?

DÍA 26 – FUERZA TOTAL + ISOMETRÍA

Tema del día: Construir desde la quietud

RITUAL DE MAÑANA – Presencia estable (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- En posición estática, respira con el sol directo

2. HIDRATACIÓN

- Agua fría + jengibre rallado

3. GROUNDING

- Estático: de pie firme, ojos cerrados, respirando profundo

4. RESPIRACIÓN

Técnica: Pausas activas

- Inhala 4 / retén 4 / exhala 6 / pausa 4

5. AFIRMACIONES

- “Mi fuerza nace del control.”
 - “Soy firme incluso en la quietud.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 26 – ISOMETRÍA + FUERZA (45-60 min)

Circuito (4 rondas)

1. Wall sit – 45 seg + 10 air squats
2. Plank hold – 1 min + 8 push-ups
3. Hollow hold – 30 seg + 10 leg raises
4. Isométrico de remo – 45 seg + 8 rep con peso

Estiramiento post-rutina

- Lento, consciente, con exhalaciones largas
-

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué músculo tembló más?
- ¿Cómo manejé la tensión interna?
- ¿Me sentí más fuerte al final?

DÍA 27 – CARDIO Z2 LARGO + CONCIENCIA RESPIRATORIA

Tema del día: Profundizar en lo simple

RITUAL DE MAÑANA – Presencia extendida (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Durante la caminata larga, conecta con el cielo y el ritmo del sol

2. HIDRATACIÓN

- Agua tibia + pizca de bicarbonato

3. GROUNDING

- Camina descalzo si puedes al final del cardio

4. RESPIRACIÓN

Técnica: Respiración diafragmática en caminata

5. AFIRMACIONES

- “Mientras más suave respiro, más profundo soy.”
 - “Cada paso me acerca a mi centro.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 27 – CARDIO Z2 EXTENDIDO (60-75 min)

Modalidad

- Caminata larga, trote o bicicleta suave, sin distracciones

Indicaciones

- Zona 2 estricta por MAF, sin fatiga excesiva

◆ Estiramiento post-cardio

- Muslos, pantorrillas, espalda baja
-

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Qué pensamientos aparecieron durante el trayecto?
- ¿Pude sostener la calma todo el tiempo?
- ¿Cómo cambió mi respiración minuto a minuto?

DÍA 28 – FUERZA FUNCIONAL + MOVILIDAD

Tema del día: Construcción desde la fluidez

RITUAL DE MAÑANA – Activar sin rigidez (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Recibe el sol con movimientos articulares suaves

2. HIDRATACIÓN

- Agua a temperatura ambiente con limón y pizca de sal marina

3. GROUNDING

- Movimiento articular descalzo en césped o tierra

4. RESPIRACIÓN

Técnica: Respiración fluida – 4 seg inhalar / 6 exhalar (10 min)

5. AFIRMACIONES

- “Mi cuerpo es libre, fuerte y flexible.”
 - “Fluyo con cada repetición.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 28 – FUNCIONAL FLUIDO (45-60 min)

Circuito (3-4 rondas)

1. Sentadilla con press (man. o KB) – 10 rep
2. Escaladores cruzados – 30 seg
3. Swing con KB o mancuerna – 15 rep
4. Renegade row – 8 rep por brazo
5. Sprawl o burpee modificado – 6 rep

 Movimiento continuo, respiración activa, sin bloquear articulaciones

Estiramiento consciente

- Fluido: movilidad articular circular + estiramiento en respiración

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Fluí o me sentí rígido hoy?
- ¿Qué parte de mi cuerpo pide más movilidad?
- ¿Cómo fue mi respiración durante el esfuerzo?

DÍA 29 – CARDIO INTERVALOS + MINDFULNESS EN MOVIMIENTO

Tema del día: Precisión mental bajo esfuerzo

RITUAL DE MAÑANA – Silencio antes de la velocidad (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- Estático, respirando lento antes del cardio

2. HIDRATACIÓN

- Agua con jengibre y pizca de cúrcuma

3. GROUNDING

- Post cardio: caminar descalzo/a lentamente

4. RESPIRACIÓN

Técnica: Coherencia cardíaca (inhalar 5 / exhalar 5)

5. AFIRMACIONES

- “Mi mente está presente incluso en el esfuerzo.”
 - “Respiro, acelero, y regreso a mí.”
-

ENTRENAMIENTO DÍA 29 – INTERVALOS MENTALES (45-60 min)

Intervalos

- 1 min esfuerzo medio-alto (run/cycle)
- 1 min caminata en atención plena
- 12 ciclos

 Intención: observar cómo cambia tu atención con la intensidad

Estiramiento meditativo

- Postura de niño, mariposa, gato-vaca con respiración guiada
-

BITÁCORA DEL DÍA

- ¿Pude sostener mi mente en el presente?
- ¿Qué pensamientos surgieron entre esfuerzos?
- ¿Qué aprendí de mí al entrenar así?

DÍA 30 – INTEGRACIÓN TOTAL + RITUAL DE CIERRE

Tema del día: Soy energía integrada

RITUAL DE MAÑANA – Celebrar lo recorrido (30-40 min)

1. LUZ SOLAR

- De pie, brazos abiertos. Recibe el sol con gratitud

2. HIDRATACIÓN

- Agua limpia. Bebe lento, consciente, sintiendo el cierre

3. 🌐 GROUNDING

- Camina descalzo recordando cómo empezaste el reto

4. 🧘 RESPIRACIÓN

Técnica: Respiración intuitiva. Solo siente

5. 💬 AFIRMACIONES

- “He reconectado con mi esencia.”
- “Soy fuerza, presencia y gratitud.”

🧘 RITUAL DE CIERRE – INTEGRACIÓN (30-45 min)

💎 Proceso sugerido

- Meditación guiada (grabación opcional en futuras versiones)
- Escritura libre: ¿quién soy hoy comparado a cuando inicié?
- Reflexión: elige tres palabras que definan tu transformación

📖 BITÁCORA FINAL

- ¿Qué hábito me cambió más profundamente?
- ¿Cómo me veo hoy en cuerpo, mente y alma?
- ¿Estoy listo/a para hacer de esto un estilo de vida?

🌟 ¡Felicidades por completar el Reto de 30 Días RECONÉCTATE! 🌟

🚀 ¿Y AHORA QUÉ?

Has recorrido 30 días de transformación integral: cuerpo, mente y espíritu. Te reconectaste con tu energía vital, tu disciplina y tus valores fundamentales. Este no es el final, sino el inicio de una nueva forma de vivir.

Te invito a:

💎 **Releer tus bitácoras** y observar todo lo que lograste. Las respuestas están en ti.

◆ **Repetir el reto** si deseas consolidar lo aprendido, enfocándote en los días o áreas que más te transformaron.

◆ **Solicitar una consulta personalizada** si sientes que estás listo para llevar tu proceso al siguiente nivel. Juntos podemos diseñar un plan adaptado 100% a ti.

◆ **Estar atento a la Versión 2 del reto**, con nuevos elementos, desafíos y el acompañamiento audiovisual que elevará aún más tu experiencia.

Gracias por entregarte. Gracias por elegirte.

Este fue solo el comienzo... 🦋

@drstephanedecrock