



DÍA 4 — CÍRCULO VITALITY

“El suplemento no actúa solo: tu forma de cuidar es su medicina”

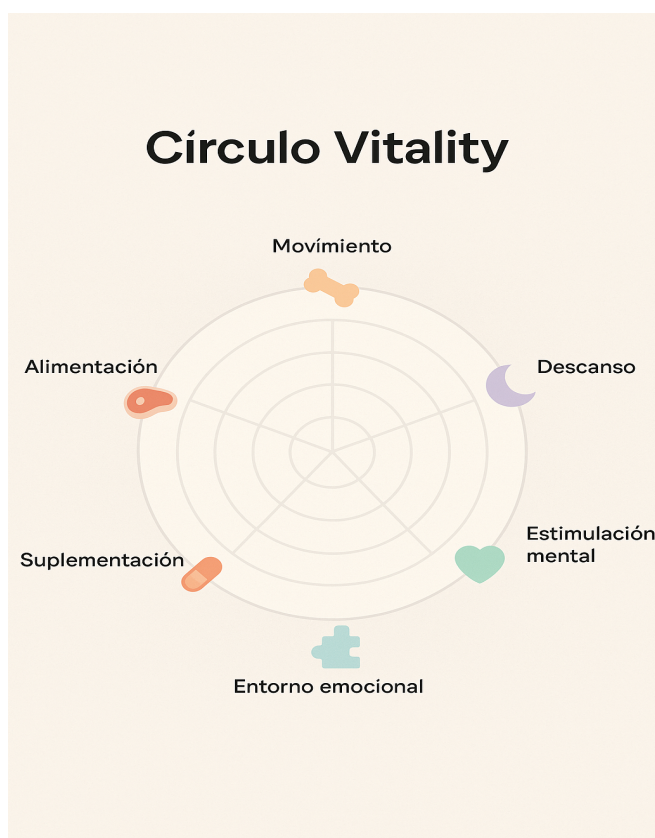
Objetivo

Comprender que los suplementos funcionan solo si el entorno, los hábitos y la constancia acompañan.

Evaluar cómo está cada área de la vida de tu mascota y crear un **plan de mejora de 21 días**.

Cómo hacerlo

- 1 Dibuja un **círculo dividido en 6 áreas** (puedes hacerlo a mano o usar la plantilla).
- 2 En cada área, marca con un punto y puntúa del **1 al 5**:
 - **1 = necesita mucho trabajo (en el centro del círculo)**
 - **3 = intermedio, puede mejorar**
 - **5 = excelente / coherente y constante(en el anillo externo del círculo)**
- 3 Une los puntos: obtendrás tu “mapa de coherencia”.
- 4 Elige **una sola área** para mejorar durante 21 días con una **acción concreta y realista**.



LAS 6 ÁREAS DEL CÍRCULO VITALITY

Área	Qué representa	Ejemplos de acciones
 Alimentación	Calidad y adecuación de su dieta.	Revisar ingredientes, añadir proteína real, reducir ultraprocesados.
 Movimiento	Cantidad y variedad de ejercicio.	Paseos más largos o variados, juegos de búsqueda, subida de escaleras moderada.
 Descanso	Sueño, rutinas y recuperación.	Respetar horas de sueño, crear zona tranquila, evitar interrupciones.
 Estimulación mental	Actividades que mantienen su mente activa.	Juegos de olfato, puzzles, enseñanza de nuevos trucos.
 Entorno emocional	Su bienestar afectivo y social.	Pasar más tiempo juntos, menos gritos o estrés ambiental, música relajante.
 Suplementación	Constancia y adecuación de apoyo nutricional.	Administrar siempre a la misma hora, no saltar días, revisar dosis con tu veterinaria.

VALORACIÓN

Área	Puntuación (1–5)	Observaciones
Alimentación		
Movimiento		
Descanso		
Estimulación mental		
Entorno emocional		
Suplementación		

INTERPRETACIÓN

- Un círculo equilibrado (todas las áreas entre 4 y 5) indica coherencia y bienestar sostenido.

- Si alguna área queda “hundida”, ahí está tu punto de mejora prioritaria.
 - No intentes cambiar todo: **elige una acción y sé constante 21 días.**
-



PLAN 21 DÍAS VITALITY

“Durante los próximos 21 días me comprometo a mejorar el área de _____
con la acción concreta de _____,
realizándola cada día a las _____ horas.”

💬 Ejemplos:

- “Mejoraré el descanso: luces bajas y música suave a las 22:00.”
 - “Mejoraré la suplementación: Immunocal cada mañana tras el paseo.”
 - “Mejoraré la estimulación: 10 min de olfato diario con premios funcionales.”
-



IDEA CLAVE

“El suplemento es una chispa;
tu constancia y tu forma de cuidar son el combustible que mantiene viva la salud.”