

TU BRÚJULA DE TRANSFORMACIÓN: DEL SUEÑO A LA REALIDAD

1. Mi Verdadero 'PARA QUÉ'

¿Por qué quiero este cambio? Ir más allá de la estética. Este es el motor que me hará levantarme.

2. Mi Meta SMART (Plan a 3 Meses)

[S] ESPECÍFICO:

[M] MEDIBLE:

[A] ALCANZABLE:

[R] RELEVANTE:

[T] TIEMPO LÍMITE:

3. Mi Primer Micro-Hábito (El Rompe-Inercia)

Ejemplo: 10 min caminata / Beber 1L agua / 5 min estiramiento

EL RASTREADOR DE RIESGO CERO (4 SEMANAS)

Tacha la casilla si cumpliste tu objetivo. El éxito es la acumulación de acciones.

Semana 1

Hábito Clave	L	M	X	J	V	S	D
[Fuerza] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Cardio] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Nutrición] Proteína/vegetales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Descanso] ≥7.5h	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Hidratación] ≥2L	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 2

Hábito Clave	L	M	X	J	V	S	D
[Fuerza] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Cardio] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Nutrición] Proteína/vegetales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Descanso] ≥7.5h	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Hidratación] ≥2L	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 3

Hábito Clave	L	M	X	J	V	S	D
[Fuerza] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Cardio] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Nutrición] Proteína/vegetales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Descanso] ≥7.5h	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Hidratación] ≥2L	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 4

Hábito Clave	L	M	X	J	V	S	D
[Fuerza] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Cardio] ≥30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Nutrición] Proteína/vegetales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Descanso] ≥7.5h	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
[Hidratación] ≥2L	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REFLEXIÓN SEMANAL (4 SEMANAS)

Semana 1 - Mi Mayor Victoria

Semana 1 - Mi Mayor Tropiezo (y solución)

Semana 2 - Mi Mayor Victoria

Semana 2 - Mi Mayor Tropiezo (y solución)

Semana 3 - Mi Mayor Victoria

Semana 3 - Mi Mayor Tropiezo (y solución)

Semana 4 - Mi Mayor Victoria

Semana 4 - Mi Mayor Tropiezo (y solución)
