

DESAFÍO 30 DÍAS

RETO WELLNESS

- 1 Empieza a tomar notas de tu desafío y como lograrlo, escrito con puño y letra.
- 2 Toma una caminata corta para despejar tu mente y conectar.
- 3 Escribe una nota positiva para empezar este desafío en donde siempre puedas verla.
- 4 Elige el peor de tus hábitos y dedícate a dejarlo, identifícalo.
- 5 Toma una ducha fría hoy, sin excepción.
- 6 Toma las escaleras en cada oportunidad que puedas.
- 7 Agradece por una semana más, medita 15 minutos en silencio.
- 8 Intenta una nueva receta, compártelo con el equipo.
- 9 Elige una nueva ruta para ir al trabajo, caminando o en carro.
- 10 No mires redes sociales hasta después de las 9 am, ¡todas!
- 11 Combina de tus retos anteriores, los favoritos cuando puedas.
- 12 No te quejes de nada durante todo un día.
- 13 Envíale un mensaje a un viejo amigo o amiga que hace mucho no contactas.
- 14 Comparte en tus redes o con tu familia y amigos una parte de tu rutina de ejercicios.
- 15 Día sin celular, apágalo o restringelo casi por completo.
- 16 Mira un documental o lee sobre algún tema nuevo o que siempre has querido aprender.
- 17 Comparte una foto de tu desayuno con el equipo.
- 18 Reta a un amigo o familiar a cumplir un desafío, juntos o a la distancia.
- 19 Piensa en un logro que quieras tener cada año para 10 años, escríbelo para ti.
- 20 Escribe a alguien una nota resaltando sus virtudes, envíasela.
- 21 Acuéstate una hora más temprano.
- 22 Hoy debes comer más despacio.
- 23 Toma un smoothie, punto extra si tú lo haces.
- 24 Estira tu cuerpo al despertar y antes de dormir.
- 25 Hoy todos tus tiempos de comida deben contener vegetales.
- 26 Escuchar una playlist que te motive positivamente.
- 27 Diviértete con un juego de mesa o de la infancia, compártelo con el equipo.
- 28 Organiza una video llamada café con amigos o familia y cuéntales tu experiencia.
- 29 Comparte en tus redes o con amigos que has llegado hasta el final del desafío.
- 30 Escribe una reseña de tu desafío, que fue lo más difícil de conseguir, lo que más disfrutaste y como te sientes hoy. Compártelo con el equipo.