

SEMANAS

# 12 propósitos

RETO CCONC

No picar  
entre horas

1

Vaso de agua  
cada 2 horas

2

Come "comida"  
no ultraprocesados

3

Descansa  
7-8 horas

4

Glucosa estable  
todo el día

5

Añade un freno  
a la glucosa

6



SEMANAS

# 12 propósitos

RETO CCONC

3 días de  
ejercicio "cardio"

7

2 días de  
ejercicio "fuerza"

8

Cafecito  
con amigas/os

9

Una cita contigo  
a solas

10

Cada día  
abrazos y gracias

11

Sonríe y ríe  
cada día

12

