

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



SEMANTAS

# 12 propósitos

RETO CCONC

No picar entre horas

DÍA

PROPÓSITO



L

M

M

J

V

S

D