










14
Unidades
1.5 g c/u
CONT. NETO 21 G

Beneficios naturales

Toronjil: Promueve la calma y reduce el estrés.
Pasiflora: Contribuye a mejorar el sueño y la relajación.
Manzanilla: Ayuda a la digestión y aporta tranquilidad.

1  Sumerge 1 filtro en una taza con 150 ml de agua caliente (agua caliente a 80-90°C).

2  **Espera 3 minutos**

3  **Disfruta**

**MOMENTO
SERENIDAD**



**Infusión de toronjil, hoja
de naranjo y manzanilla.**

**Ingredientes 100%
naturales**

Ingredientes:

Toronjil, pasiflora, manzanilla,
hoja de naranjo amargo, flor de
espliego y sabor natural naranja.

Advertencia

No se recomienda su consumo en
mujeres embarazadas o personas con
condiciones específicas. Consulte a
su médico.



14
Unidades
1.5 g c/u
CONT. NETO 21 G

Beneficios naturales

Manzanilla: Ayuda a la digestión y mejora la calidad del sueño.
Cidrón: Reduce la ansiedad y alivia el malestar estomacal.
Flor de Saúco: Refuerza el sistema inmunológico y es antiinflamatoria.
Vainilla: Efecto relajante y antioxidante natural.
Jengibre: Mejora la digestión y es antiinflamatorio.
Maca: Aumenta la energía y apoya el equilibrio hormonal.

1



Sumerge 1 filtro en una taza con 150 ml de agua caliente (agua caliente a 80-90°C).

2



Espera 3 minutos

3



Disfruta

MOMENTO CALMA



Infusión de manzanilla, cidrón, jengibre y maca

Ingredientes 100% naturales

Ingredientes:
Manzanilla, cidrón, sabores naturales (Flor de sauco y vainilla), jengibre y maca.




Advertencia
No se recomienda su consumo en mujeres embarazadas o personas con condiciones específicas. Consulte a su médico.



14
Unidades
1.5 g c/u
CONT. NETO 21 G

Beneficios naturales

Toronjil: Promueve la calma y reduce el estrés.
Pasiflora: Contribuye a mejorar el sueño y la relajación.
Manzanilla: Ayuda a la digestión y aporta tranquilidad.

- 1**  Sumerge 1 filtro en una taza con 150 ml de agua caliente (agua caliente a 80-90°C).
- 2**  **Espera 3 minutos**
- 3**  **Disfruta**

**MOMENTO
SERENIDAD**



**Infusión de toronjil, hoja
de naranjo y manzanilla.**

**Ingredientes 100%
naturales**

Ingredientes:

Toronjil, pasiflora, manzanilla,
hoja de naranjo amargo, flor de
espliego y sabor natural naranja.

Advertencia

No se recomienda su consumo en
mujeres embarazadas o personas con
condiciones específicas. Consulte a
su médico.



14
Unidades
1.5 g c/u
CONT. NETO 21 G

Beneficios naturales

Manzanilla: Ayuda a la digestión y mejora la calidad del sueño.
Cidrón: Reduce la ansiedad y alivia el malestar estomacal.
Flor de Saúco: Refuerza el sistema inmunológico y es antiinflamatoria.
Vainilla: Efecto relajante y antioxidante natural.
Jengibre: Mejora la digestión y es antiinflamatorio.
Maca: Aumenta la energía y apoya el equilibrio hormonal.

1



Sumerge 1 filtro en una taza con 150 ml de agua caliente (agua caliente a 80-90°C).

2



Espera 3 minutos

3



Disfruta

MOMENTO CALMA



Infusión de manzanilla, cidrón, jengibre y maca

Ingredientes 100% naturales

Ingredientes:
Manzanilla, cidrón, sabores naturales (Flor de sauco y vainilla), jengibre y maca.

Advertencia
No se recomienda su consumo en mujeres embarazadas o personas con condiciones específicas. Consulte a su médico.

**¡Acepta en el reto
30 días y
transforma tu
bienestar con
pequeñas
acciones que
harán una gran
diferencia cada
día!**

Siéntate en un lugar cómodo, y observa tu entorno con plena conciencia. Identifica cinco cosas que normalmente pasarías por alto, como sonidos, colores o texturas. Concéntrate en cómo estos detalles te conectan con el presente.

Bonus

Al finalizar, toma una foto de algo que te haya inspirado y compártela para transmitir la calma y belleza que descubriste.

Tiempo: 10 minutos

Hoy antes de dormir, acuéstate cómodamente y cierra los ojos. Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4, y exhala lentamente por la boca contando hasta 6. Repite este ciclo 10 veces, concentrándote en la sensación del aire que entra y sale de tu cuerpo. Deja que cada exhalación te lleve a un estado más profundo de relajación. Si te quedas despierto, continúa hasta que te sientas listo para dormir.

Bonus

Usa este ejercicio en noches donde sientas que tu mente está agitada y necesitas calmarla.

Tiempo sugerido: 10 minutos

**¿Está bien
mantenerse
hidratado
constantemente?**



Tómate un instante en tu día para compartir un “buenos días”, “buenas noches” y “gracias” con al menos tres personas diferentes. Un simple “gracias” sincero puede tener un impacto profundo.

Bonus

Acompaña cada saludo con una sonrisa genuina. Mientras lo haces, presta atención a la calidez que se enciende en tu corazón al conectar con los demás y al esparcir esa chispa de positividad a tu alrededor.

**¿En qué
consiste?**

Cada día recibirás una tarjeta con una actividad o tip que te ayudará a sentirte mejor física y emocionalmente, y a aprender nuevos conceptos.

¡Es sencillo y divertido!

- 12 Cartas de actividades físicas
- 3 Cartas de ejercicios de respiración
- 7 Cartas de momentos de meditación y descanso
- 8 Cartas de tips prácticos

Elige un lugar que te motive a una caminata rápida para activar tu cuerpo y despejar tu mente.

Consejos:

Elige un camino con naturaleza, si es posible. La energía al aire libre te revitalizará. Mantén el ritmo constante, pero a la vez disfruta del entorno y los sonidos. Lleva una botella de agua para mantenerte hidratado.

Bonus:

Escoge un podcast o playlist inspirador para acompañarte durante tu caminata, ¡así disfrutarás aún más el recorrido!

Tiempo: 20 minutos

**¿Qué sucede si
no cuidas de ti
correctamente?**



Sal a trotar en tu parque favorito. Mantén un ritmo constante mientras respiras profundamente y te conectas con el momento.

Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y despejar la mente.

Bonus: Al final, detente y haz un par de estiramientos para terminar relajado.

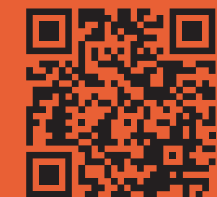
Tiempo: 20 min

Realiza 3 series de 15 sentadillas. Mantén la espalda recta y baja hasta que los muslos estén paralelos al suelo.

Objetivo: Fortalecer piernas y glúteos.

Bonus: Añade peso si te sientes con energía.

Tiempo: 20 min



Escanea este código para realizar el ejercicio correctamente

**Chispa de
amabilidad**

Día 7



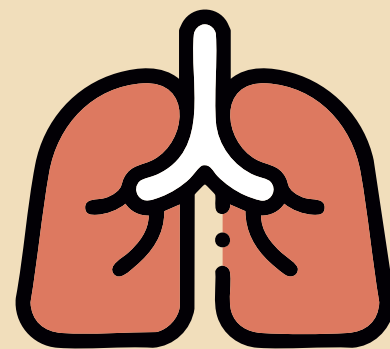
La fuente

Día 5



**Buenas
Noches**

Día 3



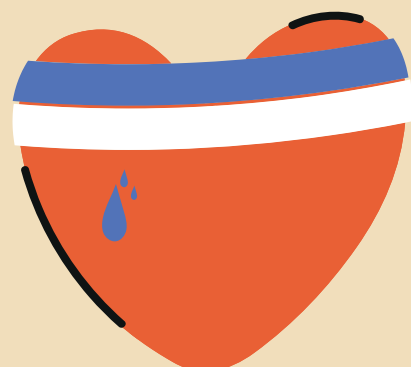
**Cazador de
detalles**

Día 1



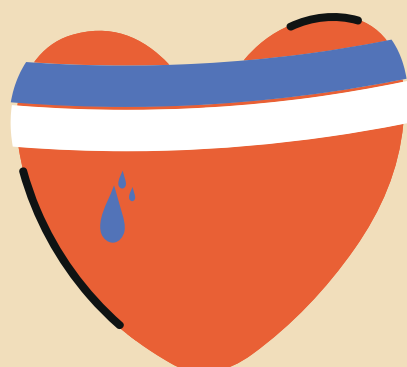
**Piernas de
acero**

Día 8



**Corre con
propósito**

Día 6



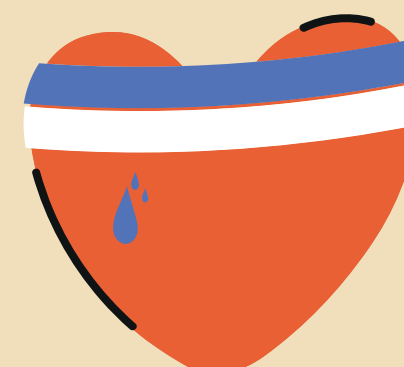
**Elige tu
destino**

Día 4



**Cada pequeño
paso cuenta**

Día 2



Siéntate cómodamente, cierra los ojos y enfócate en tu respiración, inhalando lentamente por la nariz y exhalando por la boca. Intenta alargar la exhalación para reducir la frecuencia cardíaca y sentirte más tranquilo.

Bonus

Intenta ponerlo en práctica en una situación estresante o cuando necesites centrarte. También ten en cuenta que puedes acompañar tus ejercicios con la lista de reproducción de spotify, la cual esta en la tapa de la caja mágica.

Tiempo sugerido: 5 minutos

El estrés es una reacción normal, pero si dura mucho puede enfermarte.



Haz 3 series de 15 levantamientos de cadera. Acuéstate boca arriba, eleva la cadera y aprieta los glúteos al subir.

Objetivo: Fortalecer glúteos y zona lumbar.

Bonus: Añade peso en la cadera para mayor intensidad.

Tiempo: 12 min



Escanea este código para realizar el ejercicio correctamente

Cierra los ojos y visualiza un lugar que te dé paz, como una playa, una montaña o un jardín. Siente el sol, escucha el agua o el viento, y deja que tu mente se relaje.

Bonus

Al terminar, dibuja o describe lo que visualizaste. Usa este "paisaje mental" para encontrar calma cuando lo necesites.

Tiempo sugerido: 5 minutos.

Haz 3 series de 10 zancadas por pierna. Da un paso grande hacia adelante y baja hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo.

Objetivo: Trabajar equilibrio y fuerza en piernas.

Bonus: Intenta hacerlas con mancuernas o botellas de agua.

Tiempo: 15 min



Escanea este código para realizar el ejercicio correctamente

Pon tu canción favorita y baila como si nadie te estuviera viendo. Deja que la música te libere.

Consejos:

No te preocupes por los pasos, simplemente déjate llevar por el ritmo. Sonríe mientras bailas para liberar endorfinas y sentirte aún mejor. Siéntete libre de combinar movimientos suaves con más enérgicos.

Bonus:

Graba un pequeño video de tu baile y compártelo con tus colegas. ¡Que todos se animen a moverse!

Tiempo: 5 minutos

Acuéstate cómodamente sobre una superficie plana. Cierra los ojos y respira profundamente por la nariz. Al exhalar, imagina que estás soltando cualquier tensión acumulada en tu cuerpo. Concéntrate en la sensación de liberación con cada exhalación.

Bonus

Prueba este ejercicio antes de comenzar una tarea importante o cuando sientas que necesitas despejar tu mente.

Tiempo sugerido: 15 minutos

Realiza 3 planchas por 30 segundos. Mantén tu cuerpo recto, apoyado en los antebrazos, activando el abdomen.

Objetivo: Fortalecer el core y mejorar la postura.

Bonus: Añade 10 segundos extra si te sientes con fuerza.

Tiempo: 5 min



Escanea este código para realizar el ejercicio correctamente

Cada día, reflexiona sobre lo que agradeces, al despertar o antes de dormir, para mejorar tu bienestar emocional. Haz una lista de tres cosas, grandes o pequeñas, por las que te sientas agradecido. Comparte tus pensamientos o escríbelos en tu journal para revisarlos cuando necesites motivación.

Bonus

Crea un frasco de gratitud: cada día escribe algo en un papelito y guárdalo. ¡Al final del mes, revísalo para llenarte de energía positiva!

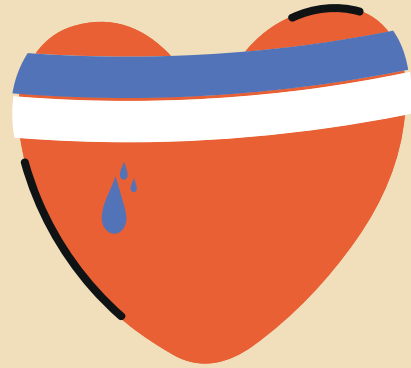
Tiempo sugerido: 7 minutos.

El IMC



Pasos firmes

Día 17



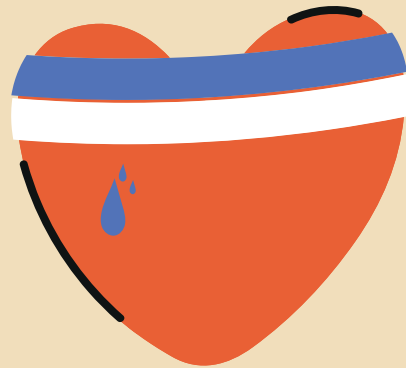
Oasis interior

Día 15



Caderas de hierro

Día 13



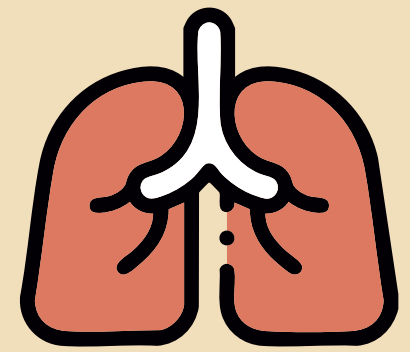
Tienes el control

Día 11



Pausa vital

Día 9



Peso en equilibrio

Día 18



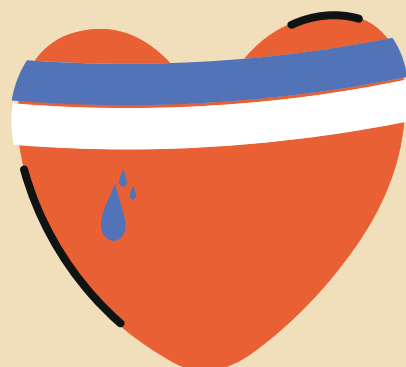
El arte de agradecer

Día 16



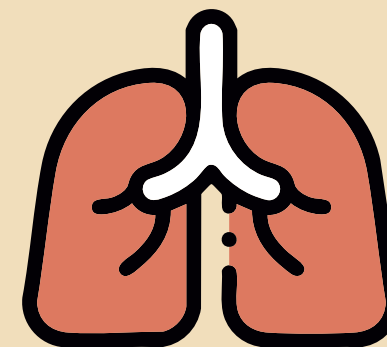
Abdomen de acero

Día 14



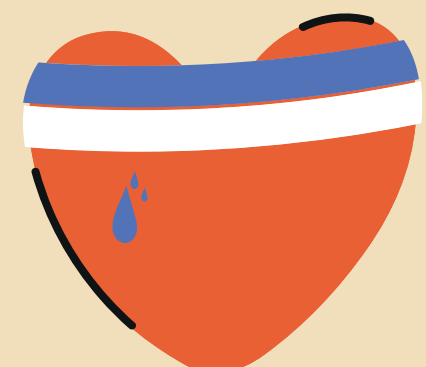
Emancipación

Día 12



Fluye con la música

Día 10



Busca unas escaleras, sube y baja durante 5 minutos, manteniendo un ritmo constante.

Objetivo: Mejorar la resistencia y tonificar piernas.

Bonus: Aumenta la velocidad al final de la rutina.

Tiempo: 10 min



¿Conocías los beneficios de este ejercicio?
Escanea para saber más

El azúcar se ve tierna pero...



Realiza 3 series de 10 burpees, combinando salto y flexión. Mantén un ritmo constante, pero asegúrate de hacer cada movimiento correctamente.

Objetivo: Trabajar todo el cuerpo y aumentar la resistencia.

Bonus: Intenta hacer 2 repeticiones adicionales al final de cada serie.

Tiempo: 15 min



Escanea este código para realizar el ejercicio correctamente

Haz 3 series de 40 escaladores (mountain climbers). Apoya tus manos en el suelo y alterna las rodillas hacia el pecho lo más rápido posible.

Objetivo: Activar core, brazos y mejorar la velocidad.

Bonus: Mantén el ritmo sin bajar la intensidad.

Tiempo: 10 min

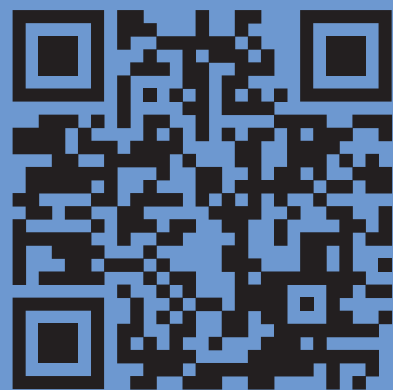


Escanea este código para realizar el ejercicio correctamente

¿Por qué es importante tener buenos hábitos?



¿En que consiste la higiene del sueño?



Toma un lazo y salta durante 3 series de 1 minuto cada una. Mantén un ritmo fluido y siente cómo cada salto despierta tu cuerpo.

Objetivo: Mejorar la resistencia y coordinación.

Bonus: Intenta saltar más rápido en la última serie.

Tiempo: 10 min



¿Conocías los beneficios de este ejercicio?
Escanea para saber más

Quién no ha sentido el peso de un libro inconcluso...



Escribe una lista de tus partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Agradece cada una por lo que te permite hacer.

Ejemplos:

Agradezco mis piernas porque puedo caminar.

Agradezco mis manos porque puedo escribir.

Agradezco mis ojos porque puedo ver a mi familia.

Bonus

Lee la lista en voz alta y siente gratitud por tu cuerpo.

Tiempo sugerido: 10 minutos.

Corre 5 sprints cortos de 30 segundos, con 1 minuto de caminata entre ellos. Acelera al máximo en cada sprint, siente la explosión de energía en tus piernas.

Objetivo: Aumentar la potencia y velocidad.

Bonus: Al final, haz un sprint extra a toda velocidad.

Tiempo: 15 min

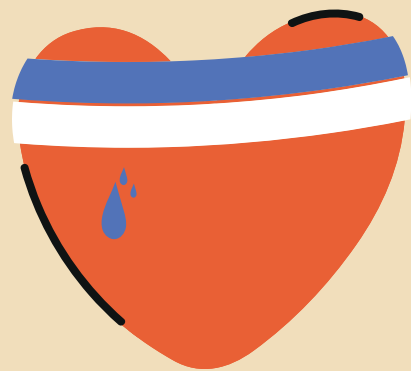
**Hábitos
atómicos**

Día 27



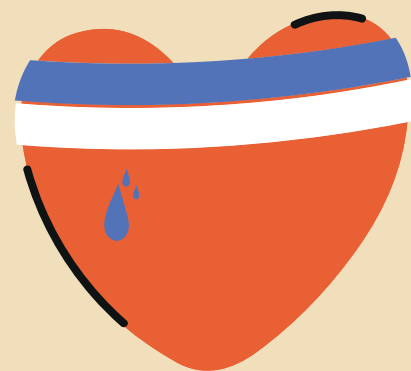
**Escaladores
sin limites**

Día 25



**Explosión
de burpees**

Día 23



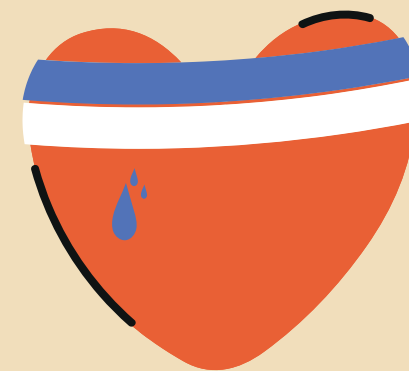
**Sobredosis
de ternura**

Día 21



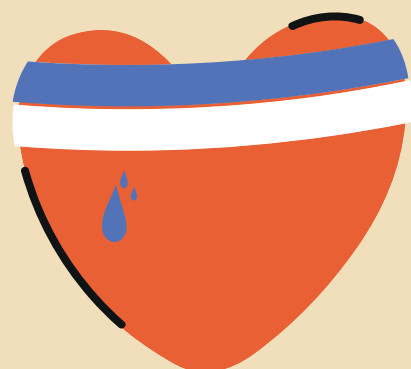
**Súbele al
ritmo**

Día 19



**Sprints de
energía**

Día 28



**Reconociendo
mi fuerza**

Día 26



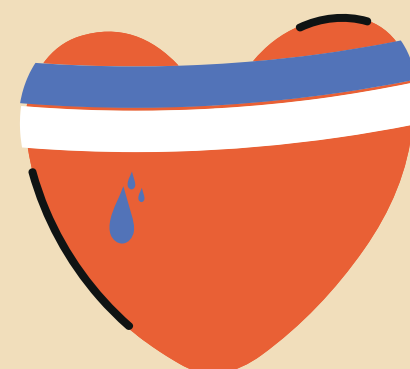
Estancado

Día 24



**Salta y siente
la energía**

Día 22



**Ritual
sagrado**

Día 20



Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente. Cierra los ojos y simplemente escucha el silencio a tu alrededor. Puede que al principio escuches sonidos externos, pero concéntrate en los momentos de quietud entre ellos. Permite que ese silencio te envuelva.

Bonus

Reflexiona sobre cómo el silencio puede traer claridad mental y equilibrio interior.

Tiempo sugerido: 15 minutos.

Toma una hoja de papel o tu Journal y anota tres cosas por las que te sientas agradecido hoy. No importa cuán grandes o pequeñas sean, simplemente concéntrate en lo positivo de tu día.

Bonus

Revisa estas notas al final de la semana y observa cómo tu gratitud ha crecido.

Tiempo sugerido: 10 minutos.

**Diario de
conexion**

Día 30



**El sonido del
silencio**

Día 29

