

# Checklist Diario - Reto 45 días para el viaje

Objetivo: Mejorar energía, articulaciones, sueño y organización antes del viaje.  
Meta: Completar mínimo 80% de los hábitos cada día.

- [ ] 1. Hidratación: Tomar 2–2.5 litros de agua
- [ ] 2. Desayuno nutritivo: Proteínas + fruta + grasas buenas
- [ ] 3. Movimiento suave: 15–20 min de estiramientos al despertar
- [ ] 4. Ejercicio leve-moderado: 30 min (caminar, bicicleta, nadar)
- [ ] 5. Alimentación limpia: Sin ultraprocesados ni azúcares refinados
- [ ] 6. Omega-3 / colágeno (según indicación médica)
- [ ] 7. Postura: Revisar espalda y hombros cada hora
- [ ] 8. Tiempo sin pantallas antes de dormir (mín. 1 hora)
- [ ] 9. Sueño: Dormir 7–8 horas (acostarse antes de las 11 pm)
- [ ] 10. Momento de calma: 5–10 min de respiración o meditación

Notas del día: \_\_\_\_\_

Cumplimiento diario: 8–10 hábitos = Excelente | 6–7 hábitos = Bien | <6 hábitos = A mejorar

## Progreso (45 días)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45