



Giro180

# Starter Kit de 7 Días

Tu transformación comienza hoy. Cuerpo, mente y energía renovados en una semana.

# Bienvenida al Starter Kit Giro180

Este es tu primer paso hacia una transformación real: cuerpo, mente y energía. Durante los próximos 7 días descubrirás que sí puedes comer mejor, moverte más, sentirte mejor y tomar control de tu bienestar. Este kit está diseñado para personas que buscan cambios reales sin complicaciones. Con planes claros, recetas simples y rutinas efectivas, verás resultados desde el primer día.

Soy **Ariana Cruz**, Embajadora de Bienestar y Salud y creadora de este Starter Kit. Mi propio camino comenzó con una meta personal: recuperar mi energía, mi autoestima y mi confianza. A través de disciplina, cambios de hábitos y la integración de productos naturales y efectivos, logré una transformación real. Perdí 30 libras y gané una versión más fuerte, más saludable y más plena de mí misma.

Esa experiencia cambió mi vida... y también mi propósito. Hoy acompaña a otras personas en su proceso, guiándolas con empatía, educación y herramientas prácticas para que también logren resultados duraderos y sostenibles.

Creo firmemente que el bienestar no es solo físico, sino también mental y emocional. Y que pequeños pasos consistentes, guiados con amor y estructura, pueden crear cambios extraordinarios.

Bienvenida, estoy contigo en este hermoso comienzo.



# Cómo funciona este Starter Kit

El Starter Kit Giro180 está diseñado para ayudarte a comenzar tu transformación de manera simple, guiada y realista. Durante 7 días, tendrás un plan claro y fácil de seguir, con comidas balanceadas, rutinas cortas, herramientas prácticas y seguimiento diario para que puedas ver y sentir cambios desde el primer día. Este kit te da una muestra del sistema completo, permitiéndote experimentar estructura, enfoque y resultados sin complicaciones.



## Plan de alimentación

7 días completos con menús balanceados y calorías controladas.



## Recetas fáciles

Recetas deliciosas, rápidas y nutritivas.



## Guía de suplementación

Recomendaciones según tu meta personal.



## Plantilla de seguimiento de progreso

Herramientas para visualizar tus avances y mantenerte motivada.



## Lista de compras y sustitutos

Todo lo que necesitas, organizado y listo para adquirir.



## Rutinas de 20-30 minutos

Ejercicios efectivos que caben en tu día a día.



## Meal Prep Plan

Estrategias para organizar tus comidas y ahorrar tiempo.



## Roadmap para unirte al Sistema Completo de 30 Días

El camino hacia una transformación más profunda y duradera.

# Plan de Alimentación

Este plan de alimentación ha sido diseñado para ayudarte a reducir la inflamación, mejorar la digestión, controlar la ansiedad por la comida y aumentar tu energía desde el primer día. Cada comida está distribuida de forma estratégica para mantenerte saciada, nutritiva y enfocada en tus metas, sin complicaciones ni restricciones extremas. A lo largo de esta semana disfrutarás de opciones balanceadas, simples y deliciosas, acompañadas de imágenes reales para ayudarte a visualizar tus platos. Recuerda que este es un punto de partida: pequeños cambios constantes crean transformaciones extraordinarias. Este es tu Giro180... y comienza en tu plato.

## Día 1 – Mañana



**Desayuno: Batido con fresas – 250 kcal**

**Descripción:**

Batido nutritivo y ligero preparado con tu proteína Life Shake, combinado con fresas frescas para aportar fibra, antioxidantes y un toque dulce natural. Ideal para comenzar el día con energía sin pesadez.

**Ingredientes:**

- 2 scoops de tu batido de proteína
- ½ taza de fresas picadas
- 8-10 oz de agua o leche vegetal
- Hielo a gusto



**Almuerzo: Ensalada de pollo con manzana – 420 kcal**

**Descripción:**

Ensalada fresca, equilibrada y rica en proteína. El pollo aporta saciedad, mientras que la manzana añade dulzura natural y fibra para apoyar la digestión. Perfecta para una comida ligera pero completa.

**Ingredientes:**

- 4 oz de pechuga de pollo a la plancha
- 2 tazas de mezcla de lechuga y espinaca
- ½ manzana cortada en cubos
- ½ taza de pepino
- 1 cucharadita de aceite de oliva

# Día 1 – Tarde



**Cena: Salmón con brócoli al vapor  
– 480 kcal**

#### Descripción:

Cena rica en omega-3, ideal para reducir la inflamación y apoyar la recuperación muscular. El brócoli aporta fibra, vitaminas y saciedad con pocas calorías. Una combinación perfecta para cerrar el día de forma ligera y nutritiva.

#### Ingredientes:

- 4–5 oz de salmón
- 1½ taza de brócoli al vapor
- 1 cucharadita de aceite de oliva o ghee
- Jugo de limón y especias



**Snack: Manzana con almendras**

240 kcal

#### Descripción:

Snack simple y balanceado que combina carbohidratos naturales de la fruta con grasas saludables de las almendras, evitando picos de hambre y apoyando una energía sostenida entre comidas.

#### Ingredientes:

- 1 manzana mediana
- 10–12 almendras crudas

💡 Este snack puede repartirse en **dos porciones**, una AM y otra PM, para evitar antojos y mantener la energía estable.

# Día 2 – Mañana

Continuamos tu camino hacia el bienestar con el plan de comidas para el Día 2. Disfruta de estas opciones deliciosas y nutritivas, cuidadosamente diseñadas para mantener tu energía y ayudarte a alcanzar tus metas. ¡Cada comida es un paso más hacia tu transformación!



## Desayuno: Oats cremosos con guineo – 350 kcal

### Descripción:

Avena cremosa y reconfortante, perfecta para comenzar el día con energía. El guineo aporta dulzor natural y potasio, mientras que la avena provee fibra para una digestión estable.

### Ingredientes:

- ½ taza de avena tradicional
- 1 taza de agua o leche vegetal
- ½ guineo rebanado
- 1 cucharadita de miel o stevia (opcional)
- Canela al gusto



## Almuerzo: Ensalada "power" de pollo – 400 kcal

### Descripción:

Ensalada completa y alta en proteína, diseñada para darte saciedad sin pesadez. La mezcla de vegetales frescos y pollo crea un plato balanceado, colorido y nutritivo.

### Ingredientes:

- 4 oz de pechuga de pollo a la plancha
- 2 tazas de lechuga y espinaca
- ½ aguacate
- ¼ pepino rebanado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Limón y especias al gusto

# Día 2 – Tarde



**Cena: Salmón con arroz integral y pepino – 480 kcal**

#### Descripción:

Cena perfecta para recuperación muscular y control de inflamación. El salmón aporta omega-3, el arroz integral energía sostenida y el pepino frescura ligera.

#### Ingredientes:

- 4–5 oz de salmón a la plancha u horno
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de pepino en rodajas
- Limón y especias



**Snack: Yogur con miel – 220 kcal**

#### Descripción:

Snack suave, ligero y saciante. El yogur aporta proteína y probióticos, mientras que la miel añade dulzor natural para calmar antojos.

#### Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de miel
- Canela opcional

💡 Este snack puede repartirse en **dos porciones**, una AM y otra PM, para evitar antojos y mantener energía estable.

# Día 3 – Mañana

¡Bienvenida al Día 3 de tu Starter Kit Giro180! Hoy continuamos nutriendo tu cuerpo con opciones deliciosas y bien balanceadas. Cada comida está diseñada para mantener tu energía y ayudarte a avanzar hacia tus metas de bienestar. ¡Disfruta de este día lleno de sabor y progreso!



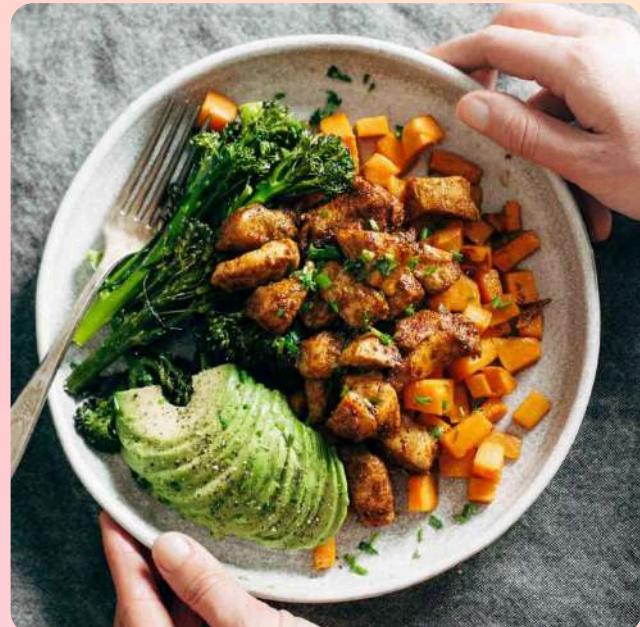
## Desayuno: Yogur griego con granola y fresas – 350 kcal

### Descripción:

Un desayuno fresco, equilibrado y rápido. Perfecto para días ocupados, aporta proteína, fibra y antioxidantes.

### Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego
- $\frac{1}{4}$  taza de granola baja en azúcar
- $\frac{1}{2}$  taza de fresas



## Almuerzo: Chicken Bowl con batata y brócoli – 430 kcal

### Descripción:

Bowl completo y súper saciante. La batata aporta energía limpia y el pollo, proteína magra.

### Ingredientes:

- 4 oz de pollo a la plancha
- $\frac{1}{2}$  taza de batata horneada
- 1 taza de brócoli
- $\frac{1}{2}$  aguacate
- 1 cucharadita de aceite
- Limón y especias

## Día 3 – Tarde



**Cena: Tilapia al horno con vegetales mixtos – 480 kcal**

**Descripción:**

Cena ligera, baja en grasa y superdigestiva. Ideal para un día suave o después de entrenar.

**Ingredientes:**

- 4–5 oz de tilapia o filete blanco
- 1½ tazas de vegetales mixtos (espárragos, zanahoria, calabacín)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Limón



**Snack: Fresas con mantequilla de almendra – 220 kcal**

**Descripción:**

Snack dulce, natural y balanceado.

**Ingredientes y medidas:**

- ½ taza de fresas
- 1 cucharadita de mantequilla de almendra

💡 Este snack puede repartirse en **dos porciones**, una AM y otra PM, para evitar antojos y mantener la energía estable.

# Día 4 – Mañana

¡Bienvenida al Día 4 de tu Starter Kit Giro180! Hoy seguimos nutriendo tu cuerpo con opciones deliciosas y bien balanceadas. Cada comida está diseñada para mantener tu energía y ayudarte a avanzar hacia tus metas de bienestar. ¡Disfruta de este día lleno de sabor y progreso!



## Desayuno: Shake con fruta – 300 kcal

### Descripción:

Batido fresco, ligero y perfecto para comenzar el día con energía limpia. La fruta aporta fibra y antioxidantes que ayudan a estabilizar el apetito durante la mañana.

### Ingredientes:

- 2 scoops de Life Shake
- 1 taza de agua o leche vegetal
- ½ taza de frutas mixtas (fresas, berries, melocotón o mango)



## Almuerzo: Chicken bowl con vegetales – 420 kcal

### Descripción:

Plato completo, balanceado y saciante. El pollo aporta proteína magra y los vegetales suman volumen, vitaminas y fibra para mantener la energía sin sentir hambre.

### Ingredientes:

- 4 oz de pechuga de pollo
- 1 taza de vegetales mixtos (espinaca, lechuga, brócoli, pepino)
- ½ taza de arroz integral o coliflor rallada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Limón o vinagreta ligera

# Día 4 – Tarde



**Cena: Pavo molido con calabacín – 480 kcal**

**Descripción:**

Cena alta en proteína, ligera y baja en carbohidratos. El pavo molido combinado con calabacín crea un plato nutritivo y con excelente digestión.

**Ingredientes:**

- 4 oz de pavo molido
- 1 taza de calabacín picado o rallado
- Ajo y especias
- 1 cucharadita de aceite de oliva para sofreír



**Snack: Uvas rojas – 120 kcal**

**Descripción:**

Snack refrescante, dulce natural y rico en antioxidantes. Ideal para calmar antojos sin afectar tu progreso.

**Ingredientes:**

- 1 taza de uvas rojas

💡 Este snack puede repartirse en **dos porciones**, una AM y otra PM, para evitar antojos y mantener energía estable.

# Día 5 – Mañana

¡Bienvenida al Día 5 de tu Starter Kit Giro180! Hoy seguimos nutriendo tu cuerpo con opciones deliciosas y bien balanceadas. Cada comida está diseñada para mantener tu energía y ayudarte a avanzar hacia tus metas de bienestar. ¡Disfruta de este día lleno de sabor y progreso!



## Desayuno: Avena con mantequilla de almendras – 350 kcal

### Descripción:

Desayuno cremoso, delicioso y lleno de fibra. La mantequilla de almendras aporta grasas buenas que ayudan a la saciedad y al equilibrio hormonal.

### Ingredientes:

- ½ taza de avena
- 1 taza de agua o leche vegetal
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- Añade granola, guineo y canela (opcional)



## Almuerzo: Wrap de pavo y espinaca – 420 kcal

### Descripción:

Wrap práctico, rápido y balanceado. Combina proteína magra con vegetales frescos, ideal para mantener la energía sin sentir pesadez.

### Ingredientes:

- 1 wrap de espinacas
- 3–4 oz de pavo en lascas
- 1 taza de espinaca fresca
- Rodajas de pepino o tomate
- 1 cucharadita de hummus o aderezo ligero

## Día 5 - Tarde



### Cena: Pollo salteado con espárragos – 480 kcal

#### Descripción:

Cena ligera y súper nutritiva. El pollo aporta proteína de calidad y los espárragos ayudan a la digestión, reducen inflamación y aportan fibra.

#### Ingredientes:

- 4 oz de pechuga de pollo
- 1 taza de espárragos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Limón y especias



### Snack: Frutas mixtas – 190 kcal

#### Descripción:

Snack fresco, natural y lleno de vitaminas. Las frutas mixtas aportan antioxidantes y energía ligera para evitar antojos.

#### Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de frutas (piña, fresas, melón, uvas o manzana)

💡 Este snack puede repartirse en **dos porciones**, una AM y otra PM, para evitar antojos y mantener energía estable.

# Día 6 – Mañana

¡Bienvenida al Día 6 de tu Starter Kit Giro180! Hoy seguimos fortaleciendo tu disciplina y tu bienestar con comidas simples, nutritivas y llenas de energía. Estás muy cerca de completar tu semana y cada elección que has hecho hasta ahora está construyendo cambios reales en tu cuerpo y en tu mente. Recuerda que la consistencia siempre gana. ¡Vamos por un día más de enfoque y progreso!



## Smoothie verde detox – 280 kcal

### Descripción:

Un *smoothie* ligero, refrescante y lleno de micronutrientes. La combinación de espinaca, piña y guineo aporta fibra, hidratación y energía natural, mientras que la proteína Life Shake ayuda a mantenerte saciada por más tiempo.

### Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- $\frac{1}{2}$  guineo
- $\frac{1}{2}$  taza de piña
- 2 *scoops* de Life Shake
- 1 taza de agua o leche vegetal
- Hielo opcional



## Pechuga de pollo con batata y brócoli – 420 kcal

### Descripción:

Almuerzo completo, nutritivo y saciante. La pechuga de pollo aporta proteína magra, la batata energía limpia de liberación lenta y el brócoli una digestión equilibrada.

### Ingredientes:

- 4 oz de pechuga de pollo a la plancha
- $\frac{1}{2}$  taza de batata horneada
- 1 taza de brócoli
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Limón o tu aderezo ligero favorito

# Día 6 - Tarde



## Cena: Filete blanco al limón con arroz y espárragos – 500 kcal

### Descripción:

Cena ligera y llena de sabor. El filete blanco es de fácil digestión y bajo en grasa, mientras que los espárragos aportan fibra y los carbohidratos del arroz te brindan energía sostenida.

### Ingredientes:

- 4–5 oz de filete blanco (tilapia, mahi, dorado)
- ½ taza de arroz integral cocido
- 1 taza de espárragos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Limón



## Snack: Manzana con mantequilla de almendra – 180 kcal

### Descripción:

Snack dulce, simple y nutricionalmente equilibrado. La manzana aporta fibra y la mantequilla de almendra, grasas buenas que ayudan a regular el apetito.

### Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 cucharadita de mantequilla de almendra

💡 Este snack puede repartirse en **dos porciones**, una AM y otra PM, para evitar antojos y mantener la energía estable.

# Día 7 – Mañana

¡Llegaste al Día 7!

Hoy cerramos tu semana de inicio con un menú balanceado, delicioso y perfecto para sentirte liviana, enfocada y orgullosa de lo que has logrado. Este último día del Starter Kit marca el comienzo de un estilo de vida más consciente y saludable. Todo lo que has practicado esta semana te prepara para dar tu próximo paso hacia tu transformación completa. ¡Disfruta este día y celébrate!



## Desayuno: Yogur griego con miel y frutos rojos – 340 kcal

### Descripción:

Desayuno fresco, ligero y lleno de antioxidantes. El yogur aporta proteína y probióticos para tu digestión, mientras que los frutos rojos añaden fibra y dulzor natural sin subir el azúcar.

### Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural
- ½ taza de frutos rojos (fresas, blueberries o framboesas)
- granola
- 1 cucharadita de miel



## Almuerzo: Chicken Salad Wrap – 420 kcal

### Descripción:

Un wrap liviano y delicioso, fácil de preparar y perfecto para un almuerzo rápido. La combinación de pollo con espinaca y vegetales crea un plato balanceado, saciante y refrescante.

### Ingredientes:

- 1 wrap integral
- 3–4 oz de pollo a la plancha en tiras
- 1 taza de espinaca fresca
- Pepino y tomate al gusto
- 1 cucharadita de hummus o aderezo light

# Día 7 – Tarde



## Cena: Tacos saludables de pavo – 500 kcal

### Descripción:

Cena deliciosa, ligera y llena de sabor. Los tacos de pavo son altos en proteína y muy fáciles de preparar, mientras que los vegetales aportan frescura, fibra y volumen sin calorías extras.

### Ingredientes:

- 4 oz de pavo molido
- 2 tortillas de maíz
- ½ taza de lechuga picada
- ¼ taza de tomate picado
- Limón y especias
- 1 cucharadita de aceite para cocinar el pavo



## Snack: Guineo con nueces – 230 kcal

### Descripción:

Snack práctico, dulce natural y perfecto para recuperar energía. El guineo estabiliza los niveles de azúcar y las nueces añaden grasas saludables que prolongan la saciedad.

### Ingredientes:

- 1 guineo mediano
- 8 nueces

💡 Este snack puede repartirse en **dos porciones**, una AM y otra PM, para evitar antojos y mantener la energía estable.

# Lista de Compras

Esta lista contiene todo lo necesario para completar tu semana de alimentación saludable. Compra ingredientes frescos y de calidad para mejores resultados.

## Proteínas

- Pollo (pechugas)
- Salmón (filetes)
- Pavo molido
- Huevos

## Vegetales

- Espinaca fresca
- Brócoli
- Espárragos
- Pepino
- Calabacín
- Lechuga mixta

## Frutas

- Fresas
- Manzanas
- Guineos
- Uvas rojas

## Snacks

- Yogur griego
- Mezcla de nueces

## Carbohidratos

- Avena
- Arroz integral
- Wraps integrales
- Batata

## Grasas Saludables

- Nueces
- Almendras
- Aguacate
- Mantequilla de almendra

## Otros

- Aceite de oliva
- Limón
- Miel
- Especias básicas (ajo, sal, pimienta)
- Leche de almendras

Organiza tu lista: Agrupa por secciones del supermercado para ahorrar tiempo.



# Lista de Compras – Alternativas Veganas

Esta lista contiene todo lo necesario para completar tu semana de alimentación saludable con opciones veganas únicas y aptas para diversas intolerancias. Compra ingredientes frescos y de calidad para mejores resultados.

## Proteínas

- Tofu firme
- Tempeh
- Lentejas rojas y verdes
- Garbanzos
- Quinoa
- Proteína vegetal en polvo
- Semillas de cáñamo

## Snacks veganos

- Yogur de coco
- Hummus
- Frutas secas

## Carbohidratos alternativos

- Avena sin gluten
- Wraps sin gluten
- Batata

## Grasas veganas específicas

- Semillas de chía
- Tahini
- Aceite de coco

## Otros veganos

- Jarabe de arce
- Leche de almendras
- Levadura nutricional

**Consideraciones para intolerancias:** Muchas de estas opciones son naturalmente sin gluten, sin lácteos y bajas en alérgenos comunes, pero siempre verifica las etiquetas para certificaciones específicas.



# Rutinas de 20-30 Minutos

El ejercicio no tiene que ser complicado ni tomar horas. Con estas rutinas cortas y efectivas podrás activar tu cuerpo, aumentar tu energía y mejorar tu bienestar físico desde casa. Cada sesión está diseñada para trabajar diferentes grupos musculares, elevar tu metabolismo y ayudarte a sentirte más fuerte y enfocado en solo 20 minutos.

Sigue el calendario, escucha tu cuerpo y disfruta el proceso. ¡El movimiento es medicina!

## Calendario de Ejercicio – 5 Días



### Día 1 – Full Body

Rutina completa de cuerpo entero para activar todos los músculos.

[Ver video](#)

### Día 2 – Piernas (Lower Body)

Enfoque en glúteos, cuádriceps y piernas completas.

[Ver video](#)

### Día 3 – Abs & Glutes

Rutina específica para fortalecer abdomen y glúteos.

[Ver video](#)

### Día 4 – Upper Body (Espalda y Brazos)

Trabajo de brazos, espalda y torso superior.

[Ver video](#)

### Día 5 – Full Body

Variación de rutina completa para cerrar la semana.

[Ver video](#)

#### Tip de Descanso

Sábado y domingo son días opcionales para descanso activo, estiramientos o yoga suave. El objetivo es permitir que tu cuerpo recupere energía mientras sigues en movimiento de manera ligera.

# Mini Guía de Suplementación

La suplementación recomendada en el Sistema Giro180 está diseñada para apoyar tus metas según tu enfoque: pérdida de peso, aumento de masa muscular o bienestar general. Estos productos ayudan a optimizar la energía, la digestión, la recuperación, la saciedad y los resultados visibles desde la primera semana.

Esta guía te presenta **una recomendación simple y clara**, para que puedas seleccionar el paquete ideal según tu meta y avanzar con seguridad hacia tu transformación.

## Paquetes Giro180

Elige el paquete que te llevará al siguiente nivel. Cada opción reúne lo necesario para que comiences tu transformación con claridad, enfoque y resultados desde la primera semana. Estos paquetes están diseñados para ayudarte a avanzar más rápido, con menos confusión y más apoyo.



### Paquete Pérdida de Peso

Perfecto si deseas:

- ✓ Reducir grasa corporal
- ✓ Controlar la ansiedad por comida
- ✓ Mejorar la digestión
- ✓ Aumentar la energía sin estimulantes

Lo que puedes esperar los primeros 7 días:

- ✨ Menos inflamación
- ✨ Menos antojos
- ✨ Más energía
- ✨ Abdomen más plano
- ✨ Mejor digestión

Bonus incluido: **15% OFF + Envío Gratis**

[Quiero bajar de peso](#)



### Paquete Masa Muscular

Perfecto si deseas:

- ✓ Tonificar brazos, piernas y glúteos
- ✓ Ganar fuerza
- ✓ Recuperarte más rápido
- ✓ Ver definición corporal

Lo que puedes esperar los primeros 7 días:

- ✨ Más energía y fuerza
- ✨ Menos dolor muscular
- ✨ Mejor recuperación
- ✨ Sensación de firmeza y tono

Bonus incluido: **15% OFF + Envío Gratis**



### Paquete Bienestar General

Perfecto si deseas:

- ✓ Sentirte con más energía
- ✓ Mejorar la digestión e inmunidad
- ✓ Dormir mejor
- ✓ Apoyar tu salud celular

Lo que puedes esperar los primeros 7 días:

- ✨ Más claridad mental
- ✨ Digestión más ligera
- ✨ Menos cansancio
- ✨ Mejor estado de ánimo

Bonus incluido: **15% OFF + Envío Gratis**

[Quiero bienestar](#)

[Quiero tonificar](#)

# Meal Prep en 1 Hora

Prepara la base de tu semana en solo 60 minutos.

## Beneficios del Meal Prep

- Ahorra tiempo durante la semana
- Control total de porciones y nutrientes
- Reduce decisiones diarias sobre comida
- Evita compras impulsivas de comida poco saludable
- Menos estrés y más organización

## Paso a Paso Meal Prep Express:

01

### Minuto 0-15:

Precalienta horno, pon a hervir agua para huevos y arroz

02

### Minuto 15-30:

Corta vegetales, sazona proteínas

03

### Minuto 30-45:

Cocina proteínas, prepara vegetales al vapor

04

### Minuto 45-60:

Empaca en contenedores, etiqueta y refrigerá

## Tips de almacenamiento:

- Contenedores de vidrio con tapa hermética
- Máximo 4 días en refrigerador
- Congela porciones extras hasta 3 meses
- Separa salsas y aderezos

## Cómo Recalentar tu Meal Prep



### Microondas:

1-2 min



### Air fryer:

3-5 min



### Estufa:

salteado 2-3 min

# Consejos para Maximizar tu Meal Prep

## 🔥 Cocina inteligente:

- Usa el horno para múltiples ingredientes.
- Aprovecha ollas grandes para granos.
- Prepara proteínas en lotes grandes.

## 🕒 Organización por tiempo:

- Domingo: Proteínas y granos.
- Lunes: Cortar vegetales frescos.
- Miércoles: Reabastecer snacks.

## 💡 Trucos de conservación:

- Papel absorbente en contenedores de vegetales.
- Limón en frutas cortadas para evitar oxidación.
- Contenedores separados para ingredientes húmedos.

## Mini Galería de Inspiración



## Errores Comunes del Meal Prep

- Preparar demasiado y desechar comida.
- Mezclar salsas desde el inicio (se echan a perder).
- No usar envases adecuados.
- No etiquetar porciones.

# Plantilla de Seguimiento

El seguimiento es clave para tu transformación. Utiliza esta plantilla para monitorear tu progreso diario y mantenerte motivada durante toda la semana.

## Cómo usar esta plantilla durante tu semana

- Dedica 3 minutos cada mañana para completar hidratación, ánimo y hábitos diarios.
- Registra tus comidas justo después de comer para mantener claridad y evitar olvidos.
- Marca tus rutinas de movimiento al finalizar tu ejercicio.
- Evalúa tu estado de ánimo a mitad del día y en la noche para detectar patrones.
- Completa tus medidas corporales solo al inicio y al final de tu semana.
- Los pequeños avances diarios construyen grandes resultados: sé constante.



### Hidratación

Registra tus ocho vasos de agua diarios.

Mantener una hidratación adecuada es esencial para tu metabolismo y energía.



### Hábitos Diarios

Marca tus logros del día: ejercicio, comidas saludables, descanso adecuado y mindfulness.



### Estado de Ánimo

Monitorea cómo te sientes cada día. La energía emocional es tan importante como la física.



### Registro de Comidas

Anota tus comidas principales y snacks. La conciencia alimentaria mejora tus resultados.



### Rutinas Completadas

Celebra cada sesión de ejercicio completada. Cada día cuenta en tu transformación.



### Medidas Corporales

Toma medidas semanales: cintura, cadera, brazos y piernas. Los números cuentan tu historia.

## Meta Semanal

- ❑ **Define tu meta:** ¿Qué quieres lograr esta semana? Escríbelo y revisalo cada mañana para mantenerte enfocada.

# DAILY WELLNESS TRACKER -

## GIRO180

FECHA

### ESTADO DE ANIMO



99

M T W T F S S

### METAS DEL DÍA

### HIDRATACIÓN



TOTAL :

### EJERCICIOS



RUTINA

TIEMPO

### INTENCIÓN DEL DÍA

TOMÉ MIS SUPLEMENTOS

SEGUÍ EL PLAN DE COMIDAS

NO COMÍ AZÚCAR

ME MOVÍ 20 MINUTOS

PRACTIQUE GRATITUD

TOMÉ 8 VASOS DE AGUA

### ENERGIA



### RECORDATORIOS



### META DEL DÍA

### SUEÑO

HORAS

CALIDAD

- MALA    REGULAR  
 BUENA    EXCELENTE

### HOY ESTOY AGRADECIDA POR



### COMIDAS DEL DÍA

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDAS

### NOTAS

RECUERDA TOMAR TUS MEDIDAS EL PRIMER DÍA

Y EL ÚLTIMO DÍA

CINTURA: IN

CADERA: IN

BRAZO IZQ: IN BRAZO DER: IN

MUSLO IZQ: IN MUSLO DER: IN

PESO: LBS

### TAREAS PARA MAÑANA

"EL PROGRESO NO ES PERFECCIÓN, ES CONSISTENCIA. CADA DÍA CUENTA."

# Roadmap: Tu Próximo Paso

## Giro180 – Programa Completo de 30 Días

Has completado tu Starter Kit de 7 días. Ahora es momento de dar el siguiente paso hacia una transformación completa y sostenible.

### Plan Personalizado

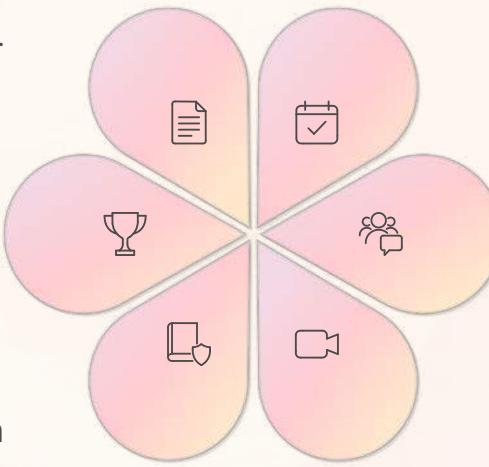
Plan de alimentación completo según tu peso y meta específica.  
Adaptado a ti.

### Bonos Exclusivos

Retos semanales, PDFs premium, contenido exclusivo, 15% de descuento y envío gratis.

### Guía Completa

Suplementación detallada, mindset, hábitos y estrategias de éxito a largo plazo.



### Calendarios Completos

30 días de planificación: comidas, ejercicios, seguimiento y progreso día a día.

### Comunidad de Apoyo

Acceso exclusivo a nuestra comunidad privada. Apoyo, motivación y resultados compartidos.

### Videos de Ejercicio

Biblioteca completa de rutinas para todos los niveles y objetivos.

## ¿Qué incluye el Programa Completo?

- Plan de alimentación de 30 días personalizado
- Calendarios interactivos de seguimiento
- Acceso a comunidad privada exclusiva
- Videos de ejercicio para todos los niveles
- Guía completa de suplementación
- Módulo de mindset y apoyo emocional
- Retos semanales motivacionales
- PDFs y contenido premium descargable
- Bonos de bienvenida especiales
- 15% de descuento en productos
- Envío gratis en tu primera orden
- Soporte personalizado directo

[Comenzar el Programa Completo Giro180](#)

# ¡Estás Lista!

## Da el Siguiente Paso Hoy

Gracias por completar este Starter Kit. Has demostrado compromiso, disciplina y el deseo real de transformar tu vida. Los primeros 7 días son solo el comienzo de todo lo que puedes lograr.

Si estás lista para transformar tu cuerpo, tu energía y tu vida, únete al Programa Completo Giro180 de 30 días. Este es tu momento.

### Beneficios del Programa Completo:

#### Transformación Real

Resultados visibles y medibles en 30 días

#### Apoyo Total

Comunidad, guías y seguimiento personalizado

#### Cambio Sostenible

Hábitos que duran toda la vida

## Accede a tu Programa Completo

Visita nuestra tienda oficial Shaklee y elige el paquete que mejor se adapte a tu meta:

[Comenzar el Programa Completo Giro180](#)

Accede a tu paquete recomendado y continúa con tu transformación.

**Oferta especial: 15% de descuento y envío gratis en tu primera orden del Programa Completo.**

Tu transformación comienza ahora. ¡Te espero del otro lado!

Con cariño,  
Ariana Cruz

*Gracias por permitirme acompañarte. Lo mejor apenas comienza.*