

free guide

ESTRATEGIAS PARA LOGRAR 10K PASOS AL
DIA



Activa Tu Cuerpo, Renueva Tu Mente

¿POR QUÉ 10K PASOS?

Quiero que sepas algo desde el principio: no necesitas hacer cambios extremos para empezar a sentirte mejor. A veces, lo más poderoso está en lo simple....

El objetivo de 10k pasos al día es una manera práctica, realista y efectiva de activar tu cuerpo, liberar tu mente y reconectar contigo mism@.



www.valentmontero.com



Beneficios Físicos y Mentales

- MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR
- AYUDA A CONTROLAR EL PESO
- FORTALECE MÚSCULOS Y ARTICULACIONES
- FAVORECE LA DIGESTION Y EL METABOLISMO
- REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
- AUMENTA LA ENERGÍA Y MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO
- FAVORECE LA CONCENTRACIÓN Y LA CLARIDAD MENTAL

Disciplina y Constancia

COMO CREAR UN HÁBITO EN 21 DIAS

La clave está en la repetición diaria. Establece un horario fijo para caminar y asócialo con algo que disfrutes (como musica o un podcast)

EMPIEZA POR LO POSIBLE, NO POR LO PERFECTO

No necesitas alcanzar los 10k pasos el primer día. Lo importante es avanzar. Si hoy puedes dar 3,000 pasos más que ayer, ya estas ganando. Cada paso cuenta.

VISUALIZA TU PROGRESO

Cada día que logres tu meta, márcalo con orgullo. Puedes usar un calendario o apps. Ver tu constancia te motivará más que cualquier frase externa.

RECUÉRDATE TU “PARA QUÉ”

No camines solo por caminar. Lo haces por tu salud, tu energía, tus metas personales. Escríbelo, repítelo, tenlo presente. Tu “para qué” será tu motor en los días difíciles.

RODEATE DE ENERGIA POSITIVA

Camina con música que te inspire, escucha un podcast que te motive o invita a alguien que te sume. Lo que te rodea impacta cómo te sientes y cuánto te mueves.

Estrategias para alcanzar 10k pasos diarios

- Camina mientras hablas por teléfono
- Estaciona mas lejos de la entrada
- Bájate una parada antes del transporte
- Haz una caminata corta después de cada comida
- Usa las escalera en lugar del ascensor
- Pasea con tu mascota o hijos
- Rétate con una playlist de 30 minutos y camina hasta que termine
- Invita a alguien a caminar contigo y conviértelo en plan social

PLAN

SEMANAL

Reto 7 Días de 10k Pasos

Dia	Objetivo de Pasos	Hora sugerida
Lunes	8,000	7:00 a.m
Martes	10,000	1:30 p.m
Miercoles	10,000	6:00 p.m
Jueves	9,000	8:00 a.m
Viernes	10,000	5:30 p.m
Sabado	12,000 (retro extra)	10:00 a.m
Domingo	10,000	A tu ritmo, en cualquier momento

Recuerda: esto no se trata de se perfect@, sino de ser constante. Y si alguna vez sientes que te falta motivación, vuelve a este mensaje, respira profundo... y da un paso mas

www.valentmontero.com
valenmgbusiness@gmail.com

 valentmontero

 valentina montero