

Cris Vega
Fitness & Mindset



31 días para tu
Glow Up
de adentro hacia afuera

Reto de Fitness & Amor Propio
con *Cris Vega*



Bienvenida al Reto de 31 días



Hola hermosa ❤️

Antes que nada quiero aclararte que el reto “Glow Up, de adentro hacia afuera” NO es un reto para cambiarte, para volverte “perfecta” o para hacerte sentir insuficiente.

Este es un reto para resaltar y fortalecer lo que YA ERES.

El verdadero glow up no empieza con una dieta restrictiva o con mil horas de ejercicio. Empieza desde adentro: cuando te cuidas, te nutres y disfrutas de lo que comes, te hablas bonito, te mueves y entrenas con gusto.

Estos 31 días van a ser el inicio de algo mucho más profundo: porque vas a sentirte más segura, hermosa y confiada al cuidar de ti misma, pero desde otra perspectiva.

Este reto es tu recordatorio de que tu brillo, empieza desde adentro - y eso se refleja hacia afuera.

Por eso, tú y yo vamos a hacer un compromiso:

durante estos 31 días vamos a cuidarnos desde adentro, con amor, con paciencia y con compasión - y eso es lo que nos va a traer cambios eternos.

No vamos a castigarnos o compararnos, sino que vamos a honrar el cuerpo que tenemos y la mujer en la que nos estamos convirtiendo

Si estás lista para comprometerte contigo, escribe “sí, me elijo” y firma este acuerdo simbólico con todo tu corazón ❤️

Tu firma

Mi firma

Instrucciones antes de empezar

Paso 1

Imprime este manual

🌟 Aquí encontrarás muchas herramientas que te ayudarán a mantenerte motivada y cumplir con los 31 días del reto.

*si no lo puedes imprimir, no pasa nada, pero ténlo descargado en tu celular y usa hojas para llevar tu registro de hábitos

Recuerda: no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo con intención y constancia.

Paso 2

Únete al grupo de WhatsApp

Este será nuestro espacio de apoyo, motivación y comunidad.

Ahí compartiremos los retos de amor propio, reflexiones, recetas, fotos e inspiración.

Conecta con mujeres como tú, que también están listas para brillar desde adentro.

Paso 3

Aparta la fecha del día 31

Cierra con broche de oro 🌟

El último día tendremos una clase exclusiva por Zoom, donde hablaremos de cómo mantener los hábitos, celebrar tus avances y seguir creciendo juntas.

📅 Marca la fecha en tu calendario desde ya para no perdértela.

Cómo *funciona* el reto?

Tenemos 4 hábitos que se van a mantener a lo largo de todo el reto y 1 hábito adicional (el de amor propio) que va a cambiar día a día.

1

Mover el Cuerpo a Diario

Tu cuerpo está diseñado para moverse, por eso yo te recomiendo entrenar de 3-5 veces por semana (puede ser en gimnasio o casa, de 45 minutos a 1 hora y 30 minutos) y los otros días puedes hacer actividades que sean variadas, como bailar, caminar, nadar....

2

Comer Balanceado 80/20

Cada día vamos a intentar armar platos completos y coloridos. No se trata de "comer perfecto" o prohibir alimentos, sino de que tus comidas te den energía y se vean tan ricas que quieras compartirlas. El 80% del tiempo que sean platos completos (altos en proteína, carbohidratos y grasa saludables) y el otro 20% hazlo más flexible! Si tienes una salida o ganas de un postre, adelante!

3

Hidratación Diaria

Vas a multiplicar tu peso en kg x 30 ml de agua (esa es la cantidad que necesitas a diario) - toma en cuenta que los tés, el café, las sopas o caldos, frutas y verduras también aportan agua - con que tomes al menos 1 litro de agua extra es perfecto.

4

Gratitud al Final del Día

A veces nos centramos más en lo que "nos falta" y no en lo hermoso que ya tenemos -Por eso vamos a escribir al final del día algo por lo que estemos agradecidas - pero no se vale repetir ninguna durante los 31 días

5

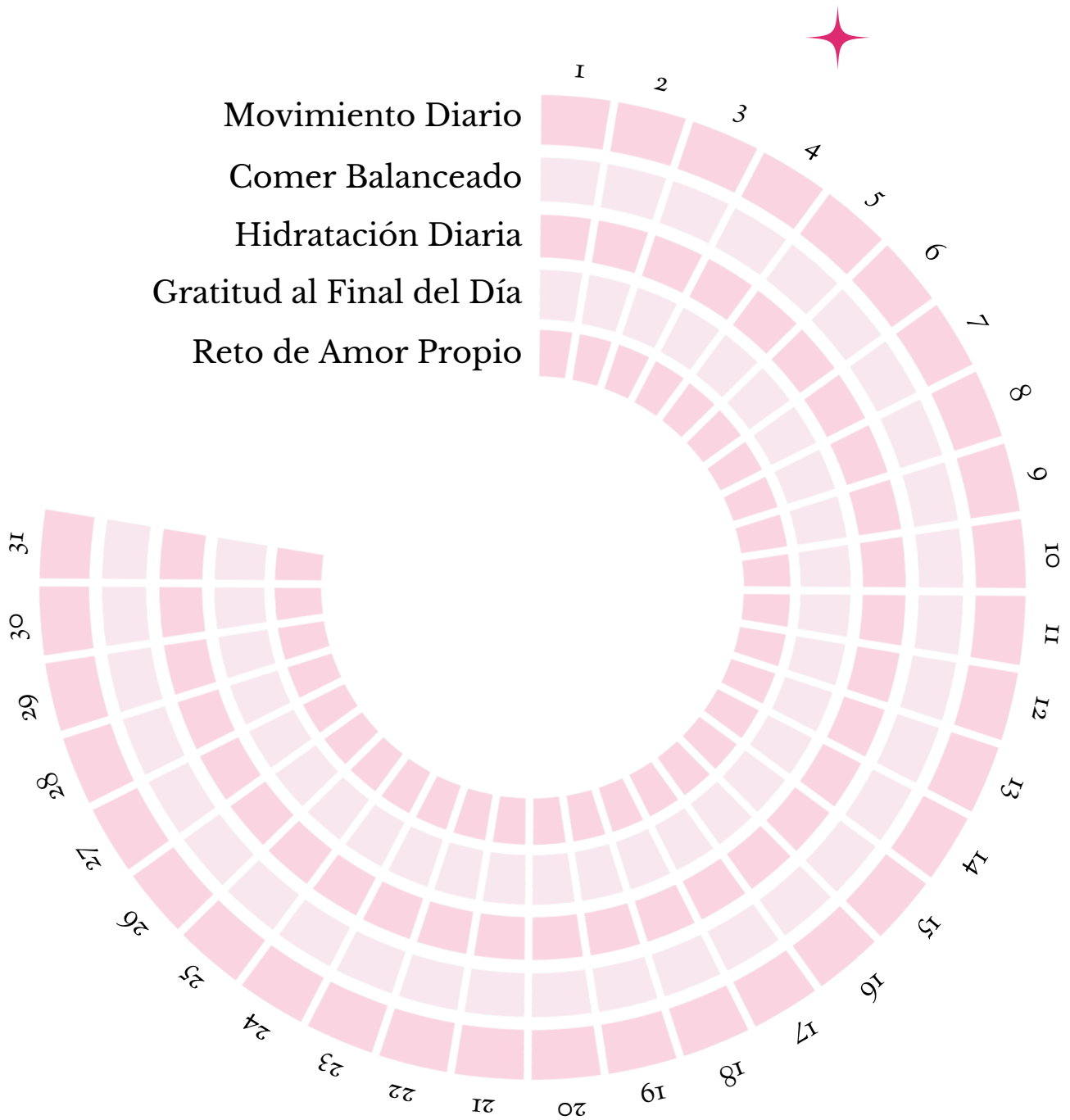
Reto de amor propio del día

Cada día vamos a realizar una acción diferente para reconectar contigo, priorizarte y recordarte lo valiosa que eres.

31 días para tu

Glow Up

de adentro hacia afuera



♥ Cada hábito es una semilla. Y en 31 días, vas a notar cómo floreces desde adentro.

31 días de Amor Propio

- Día 1: Llena el Círculo de Brillo Interior - ese es tu punto de partida
- Día 2: Escribe 10 cosas que ames de ti (físicas y no físicas)
- Día 3: Haz algo de cuidado personal (pinta tus uñas, mascarilla, crema)
- Día 4: Escucha un podcast que te motive o te enseñe algo
- Día 5: Come estando presente (sin distracciones, conecta con tu cuerpo)
- Día 6: Haz una lista de 10 cosas que te hacen única y repásala
- Día 7: Dile un cumplido a mínimo 3 personas (y nota cómo reaccionan)
- Día 8: Vístete con esa prenda que estás guardando “para algo especial”
- Día 9: Journaling: “Qué necesito soltar para sentirme más ligera?”
- Día 10: Desconéctate al menos 1 hora antes de dormir y lee
- Día 11: Journaling - Escribe 5 cosas por las que te sientas orgullosa de ti
- ★ ○ Día 12: Escribe 3 creencias negativas sobre ti y transfórmalas en positivo
- Día 13: Detox Digital: Unfollow a las cuentas que no te aportan
- Día 14: Prepara una receta (postre, snack o comida) que te encante
- Día 15: Medita por 15 minutos (puedes buscar en Youtube algo guiado)
- Día 16: Escribe 3 afirmaciones sobre ti misma y pégalas en tu espejo
- Día 17: Haz una actividad que te encantaba hacer de pequeña
- Día 18: Crea calma por 15 minutos (meditar, grounding, breath working...)
- Día 19: Escríbele una carta a tu cuerpo, sin juicio y desde el amor
- Día 20: Romantiza tu día- prende una vela, pon música, outfit favorito...
- Día 21: Párate frente al espejo y reconoce todo lo que te encanta de ti
- Día 22: Journaling - Haz una lista de las cosas por las que necesites perdonarte
- Día 23: Ten una cita contigo misma (en casa o por fuera, pero contigo)
- Día 24: Journaling - A qué / a quién necesito ponerle límites?
- Día 25: Noche para consentirte - película que te encante, mascarilla y botanita...
- Día 26: Haz una actividad que disfrutes sin expectativas - sólo por placer
- Día 27: Escribe qué significa para ti el amor propio y brillar desde adentro
- Día 28: Journaling - Cuál es mi lenguaje del amor conmigo misma?
- Día 29: Repite el ejercicio del Círculo de Bienestar y mira cuánto ha cambiado
- Día 30: Escribe una carta agradeciéndote por este mes
- Día 31: Asiste a la Clase de Zoom “cuidandote para siempre”



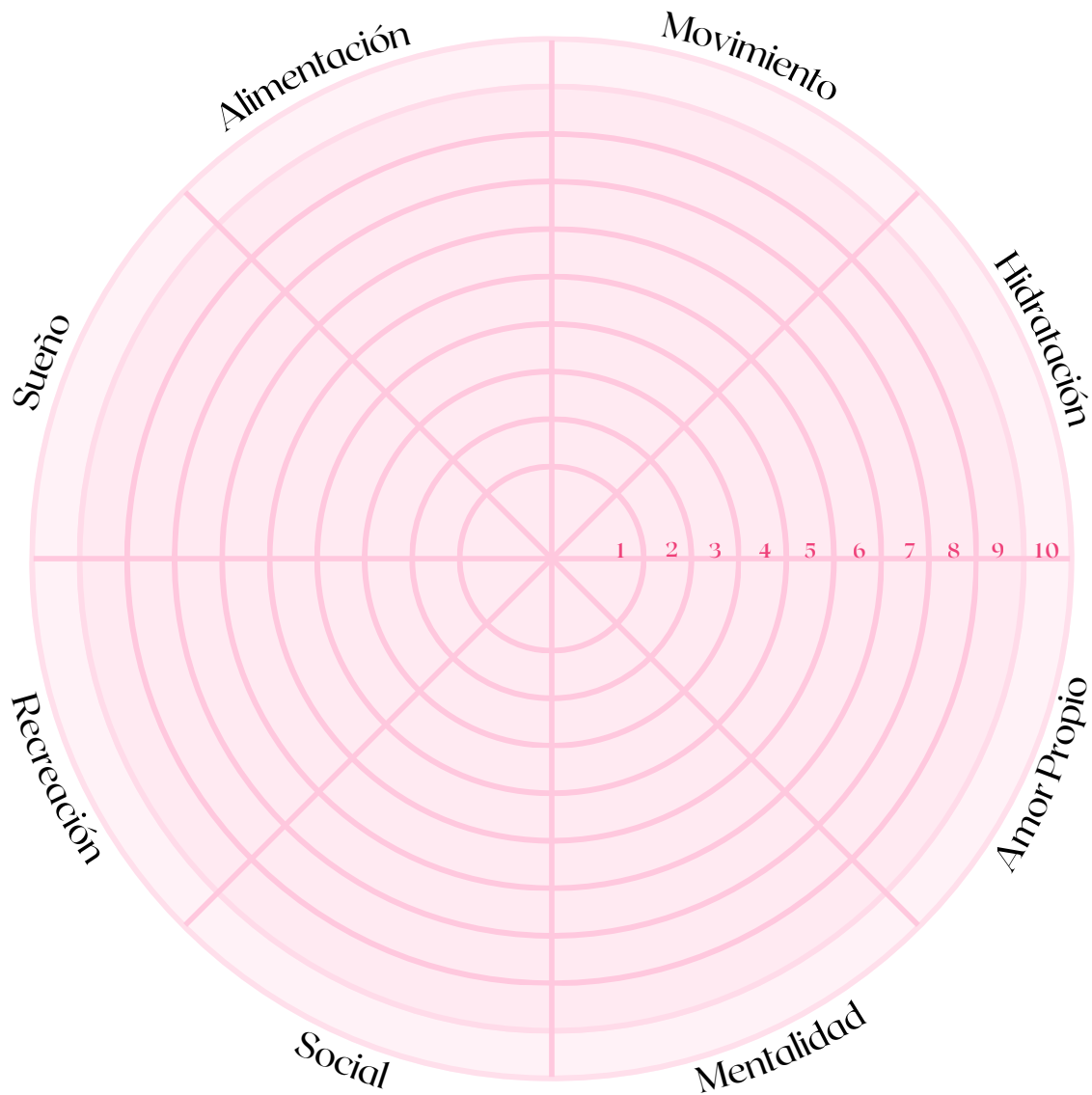
Círculo de *Brillo Interior*



Fecha: _____

Puntúa cada una de las áreas del tu Círculo de Brillo Interior, luego une los puntos y reflexiona en qué área te gustaría centrarte más durante este reto

- Alimentación: Comes suficiente? Tienes una relación sana con tu alimentación?
- Movimiento: Mueves tu cuerpo? Haces ejercicio regularmente? Caminas?
- Hidratación: Tomas suficiente agua? Más de 1,5 litros diarios?
- Amor Propio: Te hablas con cariño? Te tratas como a alguien que amas?
- Mentalidad: Eres consciente de tus pensamientos? Sueles compararte o dudar de ti?
- Social: Te rodeas de personas que te suman? ¿Te sientes apoyada?
- Recreación: Tienes tiempo para ti, para disfrutar y relajarte? Haces cosas que te hacen feliz?





Gratitud *al final del día*



Antes de dormir, quiero agradecer por:

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.





Día 9: Journaling: “Qué necesito soltar para sentirme más ligera?”

Día 11: Journaling - Escribe 5 cosas por las que te sientas orgullosa de ti

Día 12: Escribe 3 creencias negativas sobre ti y transfórmalas en positivo





Día 22: Journaling - Haz una lista de las cosas por las que necesites perdonarte



Día 24: Journaling - A qué / a quién necesito ponerle límites?

Día 27: Escribe qué significa para ti el amor propio y brillar desde adentro







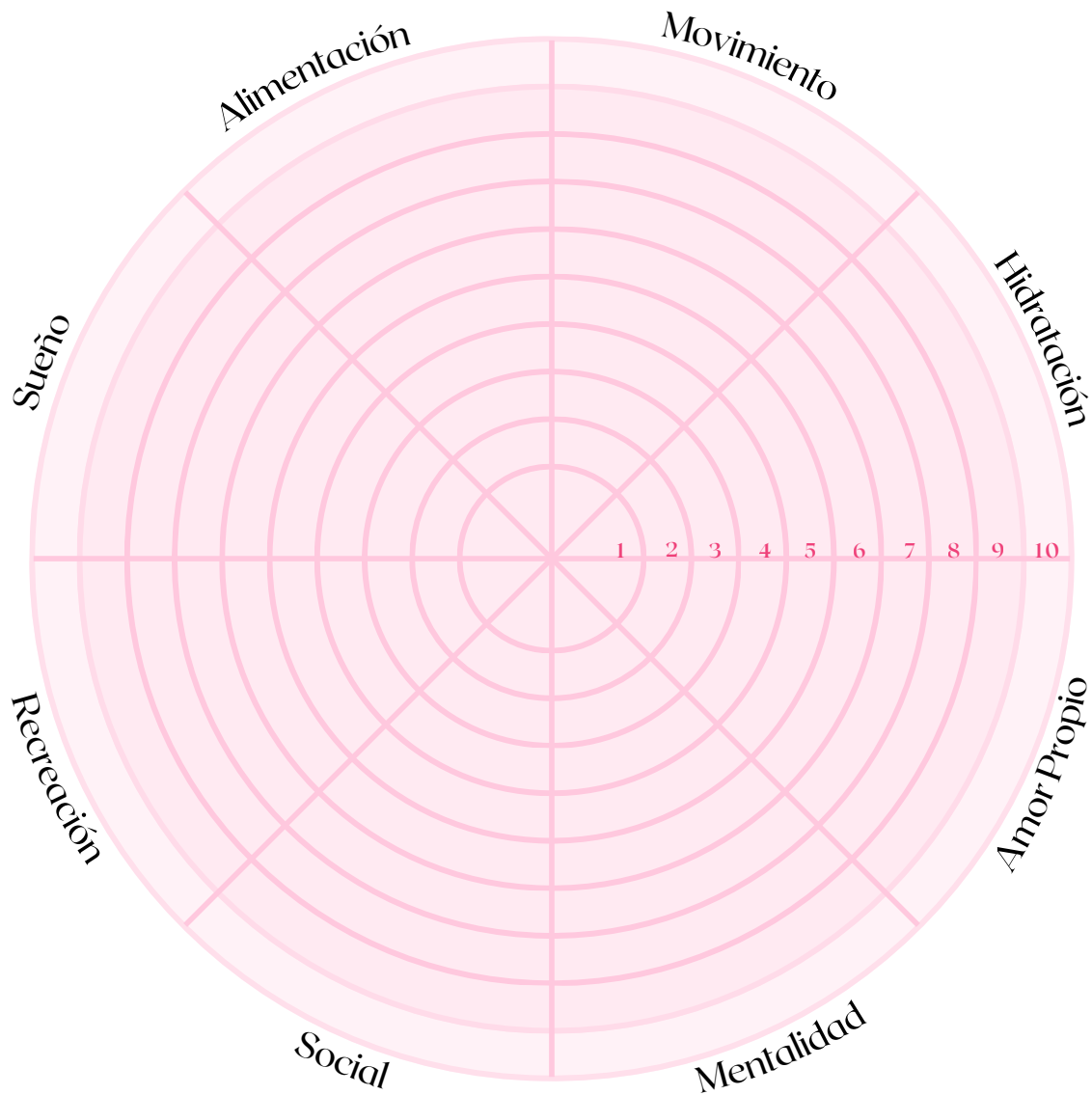
Círculo de *Brillo Interior*



Fecha: _____

Ya casi terminamos el reto! Repite el ejercicio, mira cómo fue tu primer Círculo y aplaude todo lo que haz mejorado durante estos 31 días!

- Alimentación: Comes suficiente? Tienes una relación sana con tu alimentación?
- Movimiento: Mueves tu cuerpo? Haces ejercicio regularmente? Caminas?
- Hidratación: Tomas suficiente agua? Más de 1,5 litros diarios?
- Amor Propio: Te hablas con cariño? Te tratas como a alguien que amas?
- Mentalidad: Eres consciente de tus pensamientos? Sueles compararte o dudar de ti?
- Social: Te rodeas de personas que te suman? ¿Te sientes apoyada?
- Recreación: Tienes tiempo para ti, para disfrutar y relajarte? Haces cosas que te hacen feliz?





¡Felicidades, lo logramos!


Completamos juntas los 31 días del Reto Glow Up: de adentro hacia afuera 🧡

Durante este mes te comprometiste contigo misma, cultivaste hábitos con amor, aprendiste a escucharte y elegiste brillar desde adentro.

Cada pequeño paso, cada día que cumpliste con los 5 hábitos, fue una muestra de tu constancia y de cuánto te valoras. Gracias por darte este tiempo y por compartir tu energía con nosotras.

Esto no termina aquí — es solo el comienzo de una versión más fuerte, más consciente y más luminosa de ti.

Nos vemos en la Clase en Vivo del Día 31, donde cerraremos este proceso juntas, vamos a reflexionar sobre todo lo que cambió y te compartiré muchas herramientas para que continúes con este proceso!

 17 Recuerda que el enlace para unirte se compartirá en el grupo de WhatsApp.

-Nos vemos prontitooo

Cris Vega

