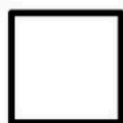
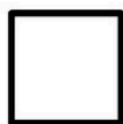



Reto de 30 Días de Alimentación Consciente

Guía paso a paso para transformar tu relación con la comida

CHECKLIST



✨ Tips Extra:

1. Marca  cada día completado.
2. Anota tus reflexiones en "Notas".
3. Usa **post-its** con los retos diarios en tu nevera.
4. Si fallas un día, ¡no importa! Retoma al día siguiente.
5. Comparte fotos de tus comidas con **#RetoAlimentacionConsciente**.



SEMANA 1: CONEXIÓN CON LOS SENTIDOS

Objetivo: Aprender a comer con atención plena.

Día	Reto Diario	Propósito
	<input type="checkbox"/> 🍏 Come una fruta lentamente, notando su textura, color y sabor.	Despierta tus sentidos y ralentiza el ritmo al comer.
	<input type="checkbox"/> 📵 Apaga pantallas (TV, celular) durante una comida.	Reduce distracciones para enfocarte en la comida.
	<input type="checkbox"/> 🦷 Mastica cada bocado 20 veces antes de tragar.	Mejora la digestión y percepción de saciedad.
	<input type="checkbox"/> 🍷 Identifica sabores en tu plato (dulce, ácido, amargo, salado).	Entrena tu paladar para disfrutar más.
	<input type="checkbox"/> 🧘 Antes de comer, pregunta: "¿Tengo hambre real o emocional?"	Conecta con tus señales corporales.
	<input type="checkbox"/> 🥕 Prepara una comida con ingredientes frescos (sin procesados).	Valora el origen real de los alimentos.
	<input type="checkbox"/> 🙏 Agradece en voz alta por tu comida (ej: "Gracias por esta energía").	Cultiva gratitud y mindful eating.








SEMANA 2: CONTROL DE LAS EMOCIONES AL COMER

Objetivo: Romper el ciclo de comer por estrés/aburrimiento.

Día	Reto Diario	Propósito
	<input type="checkbox"/> 📅 Lleva un diario: "¿Qué emoción sentía al comer hoy?" (Ej: ansiedad, tristeza).	Identifica patrones emocionales.
	<input type="checkbox"/> 🧘 Toma 3 respiraciones profundas antes de empezar a comer.	Reduce la ansiedad y activa la digestión.
	<input type="checkbox"/> 🎨 Si comes por aburrimiento, haz otra actividad (dibujar, caminar).	Rompe asociaciones negativas.
	<input type="checkbox"/> 💧 Bebe un vaso de agua 10 min antes de cada comida.	Diferencia hambre de sed.
	<input type="checkbox"/> 🍷 Deja de comer al 80% de saciedad (antes de sentirte lleno).	Regula porciones naturalmente.
	<input type="checkbox"/> 🗣️ Repite una afirmación: "Elijo nutrir mi cuerpo con amor".	Refuerza mentalidad positiva.
	<input type="checkbox"/> 🌿 Prueba un alimento nuevo (ej: quinoa, chía, kale).	Expande tu paladar sin prejuicios.










SEMANA 3: MEJORA TU RELACIÓN CON LA COMIDA

Objetivo: Eliminar culpas y etiquetas dañinas.

Día	Reto Diario	Propósito
<input type="checkbox"/>	 Elimina la palabra "prohibido" de tu vocabulario hoy.	Combate la mentalidad de dieta restrictiva.
<input type="checkbox"/>	 Come un alimento "placer" sin culpa (ej: chocolate).	Practica el balance, no el castigo.
<input type="checkbox"/>	 Cocina una receta nueva con ingredientes naturales.	Disfruta el proceso creativo.
<input type="checkbox"/>	 Usa un plato pequeño para controlar porciones.	Engaña a tu cerebro con menos comida.
<input type="checkbox"/>	 Evita el azúcar refinado por un día (usa fruta como endulzante).	Reduce adicciones al dulce.
<input type="checkbox"/>	 Prueba reducir la sal un 50% en tus comidas.	Reeduca tu paladar a sabores naturales.
<input type="checkbox"/>	 Comparte una comida con alguien y hablen de cómo se sienten al comer.	Conecta alimentación y emociones.

SEMANA 4: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE COMO ESTILO DE VIDA

Objetivo: Integrar hábitos permanentes.

Día	Reto Diario	Propósito
<input type="checkbox"/>	 Practica comer conscientemente en un restaurante.	Aplica mindfulness en entornos sociales.
<input type="checkbox"/>	 Escucha música relajante mientras comes.	Crea un ambiente de calma.
<input type="checkbox"/>	 Come con los ojos cerrados durante 3 bocados.	Agudiza otros sentidos.
<input type="checkbox"/>	 Tómate 20 min mínimo para terminar tu plato.	Fomenta la masticación lenta.
<input type="checkbox"/>	 Repite el Día 2 (sin pantallas), pero en una comida diferente.	Refuerza hábitos clave.
<input type="checkbox"/>	 Reflexiona: "¿Qué aprendizaje me llevo de estos 30 días?"	Consolida cambios.
<input type="checkbox"/>	 Planifica cómo seguirás practicando la alimentación consciente.	Crea un plan personalizado.
<input type="checkbox"/>	 Prepara un smoothie verde y disfrútalo sin prisa.	Celebra tu progreso.
<input type="checkbox"/>	 ¡Compártenos tu experiencia! (Ej: "Mi mayor cambio fue...").	Cierra el ciclo con gratitud.

Sección Final

"Mis Logros": Espacio para escribir resultados.

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

"Plan Post-Reto": 3 metas para mantener el hábito.

1
2
3

Comparte fotos de tus comidas con
#RetoAlimentacionConsciente.