

VUELVE A TUS HÁBITOS

MUÉVETE

El ejercicio no es castigo, es una forma de cuidarte. Moverte cada día mejora la circulación, activa la digestión, reduce la retención de líquidos y te ayuda a sentirte con más energía.

Opciones si no tienes mucho tiempo:

- Caminatas de 15–20 minutos, especialmente después de comer.
- Rutinas Tabata o entrenamientos cortos de fuerza y cardio 💪
- Muévete también fuera del entrenamiento: sube escaleras, estírate, camina más durante el día

No se trata de hacer mucho, sino de hacer algo cada día. Cada movimiento cuenta y suma a tu bienestar.

