

GUÍA PERSONALIZADA

Tu Guía Personal de Bienestar

Basada en tu peso y tu perfil.
Hábitos simples para sentirte mejor cada día.

Esta guía fue creada como un punto de partida
para mejorar tus hábitos diarios — paso a paso,
sin presión y a tu ritmo.

Tu Resumen Personal

Basado en el peso que informaste

Este plan fue creado pensando en ti: en tu cuerpo, en tu rutina y en tus objetivos. No es una dieta. No es un protocolo rígido. Es un **punto de partida** — práctico, simple y adaptable a tu día a día.


Tu Checklist Diario

- Tomar agua al despertar (1 vaso antes de cualquier otra cosa)
- Cumplir tu meta de hidratación del día
- Incluir proteína y fibra en al menos 2 comidas
- Hacer algún tipo de movimiento (aunque sean 10 minutos)
- Reducir pantallas 30 minutos antes de dormir
- Registrar cómo te sentiste al final del día

Tu Meta de Hidratación

Según tu peso, tu meta diaria está en uno de estos rangos:

TU PERFIL	META APROXIMADA	EN VASOS (250 ML)
Meta leve	1.5 – 1.8 litros	6 a 7 vasos por día
Meta estándar	1.8 – 2.2 litros	7 a 9 vasos por día
Meta activa	2.2 – 2.8 litros	9 a 11 vasos por día

 **¿Cuál es la tuya?** Si tu rutina es más tranquila, empieza por la meta leve. Si caminas, haces ejercicio o vives en clima caliente, apunta a la meta activa.

Tu Objetivo de Esta Semana

No intentes cambiar todo de una vez. Elige **UNA cosa** de este checklist y hazla todos los días durante 7 días. Solo una. La semana que viene, suma otra.

"No se trata de ser perfecta. Se trata de ser un poco más consciente cada día."

Tu Plan del Día

Mañana · Tarde · Noche


Mañana

1. **Un vaso de agua** antes de cualquier otra cosa. Puedes agregarle limón, pero el agua sola ya es suficiente.
2. **Desayuno con proteína.** Huevos revueltos, yogur natural con frutas, o tostada con queso fresco y aguacate.
3. **5 minutos de movimiento.** Estirar el cuerpo, mover los brazos, caminar por la casa.

 Si no tienes hambre temprano, no te fuerces. Toma el agua y espera a que tu cuerpo pida comida.

Tarde

1. **Almuerzo con el método del plato:** mitad vegetales, cuarto proteína, cuarto carbohidrato.
2. **Hidratación activa.** Pon una alarma o lleva una botella visible.
3. **Microcaminata de 10 minutos** después de comer — ayuda a la digestión.
4. **Snack de media tarde** si sientes hambre: frutos secos, fruta con mantequilla de maní, zanahoria con hummus.

 Si tu rutina es sentada, levántate cada hora por 2 minutos. Pequeños movimientos suman.

Noche

1. **Cena ligera** — sopa, ensalada con proteína, wrap con vegetales.
2. **Último vaso de agua** al menos 1 hora antes de acostarte.
3. **Pantallas fuera** 30 minutos antes de dormir. Leer, música tranquila, o respiración lenta.
4. **Horario consistente.** Intenta acostarte a la misma hora la mayoría de los días.

 Si sientes hambre emocional por la noche, toma una infusión caliente sin azúcar. El calor y el ritual muchas veces son suficientes.

Hidratación

Por qué el agua es tu mejor aliada (y cómo no olvidarla)

Para la mayoría de las personas, tomar suficiente agua es el cambio más simple con mayor impacto. No se trata de tomar "litros y litros" — se trata de ser **consistente**.

Distribución Sugerida del Día

MOMENTO	VASOS
Al despertar	1 vaso
Mañana (entre desayuno y almuerzo)	2 vasos
Tarde (entre almuerzo y cena)	2-3 vasos
Noche (hasta 1h antes de dormir)	1-2 vasos

7 Trucos Para No Olvidar el Agua

- 1. Lleva una botella visible.** Si no la ves, no la tomas. Ponla en tu escritorio, mesa o bolso.
- 2. Vincula el agua a hábitos.** Cada vez que vayas al baño → toma un vaso.
- 3. Alarmas suaves.** Pon 3-4 recordatorios en tu celular a lo largo del día.
- 4. Marca tu botella.** Dibuja líneas con horarios (9am, 12pm, 3pm, 6pm).
- 5. Infusiones cuentan.** Té, agua con frutas — todo suma. Lo que NO suma: jugos azucarados, refrescos.
- 6. Empieza antes del hambre.** Muchas veces lo que parece hambre es sed. Toma un vaso y espera 10 min.
- 7. No te castigues.** Si un día tomaste menos, al día siguiente retomas. Sin culpa, sin "recuperar".

Señales Generales de Baja Hidratación

Señales comunes que pueden indicar que necesitas más agua (no son diagnósticos):

- Boca seca o labios agrietados
- Orina de color oscuro
- Dolor de cabeza leve recurrente
- Cansancio sin razón aparente
- Piel seca o sin brillo
- Dificultad para concentrarte

⚠ Si alguna de estas señales persiste aunque estés tomando suficiente agua, consulta con un profesional de salud. Estos puntos son orientativos, no un diagnóstico.

Para tu perfil: Según el peso que informaste, tu cuerpo puede necesitar un poco más de atención en este punto. Muchas mujeres con un perfil similar al tuyo reportan que simplemente aumentar la hidratación ya les hizo sentir más energía y menos hinchazón. No es magia — es darle a tu cuerpo lo básico que necesita.

Bebidas

Qué tomar, qué reducir y cómo hacer el cambio sin sufrir

✅ Bebidas que Suman

- Agua (pura, con gas, con frutas, con hielo)
- Infusiones sin azúcar (manzanilla, menta, jengibre, hibisco)
- Agua con limón, pepino o frutas (sabor sin azúcar añadida)
- Café negro o con poca leche (con moderación)

🥤 Refrescos y Bebidas Azucaradas

Para la mayoría de las personas, reducir bebidas azucaradas puede ayudar a sentirse mejor.

Plan gradual:

- **Semana 1-2:** Si tomas refresco diario, baja a día de por medio. Sustituye por agua con gas + limón.
- **Semana 3-4:** Reduce a 2-3 veces por semana.
- **Semana 5+:** Déjalo como algo ocasional, no diario.

CAPÍTULO 2 · CONTINUACIÓN

Alcohol

El alcohol aporta calorías sin nutrientes y puede afectar la calidad del sueño. No se trata de prohibir — se trata de ser consciente.


- Alterna: un trago, un vaso de agua, un trago, un vaso de agua.
- Evita bebidas mezcladas con jugos azucarados. Prefiere vino o destilados con agua mineral.
- Define tus días "sin alcohol" en la semana. 3-4 días sin alcohol ya marca diferencia.

Café

- **Hasta 2-3 tazas al día** es razonable para la mayoría de las personas.
- **Evita café después de las 2-3 pm** si tienes problemas para dormir.
- **Cuidado con lo que le agregas:** crema, azúcar, jarabes pueden sumar muchas calorías.
- **Alternativas:** té verde, matcha, café descafeinado.

Sustituciones Prácticas

EN VEZ DE...	PRUEBA...
Refresco	Agua con gas + limón + hielo
Jugo de caja	Agua con frutas naturales
Café con azúcar y crema	Café con un toque de leche
Bebida energética	Té verde o té negro
Alcohol diario	Infusión caliente nocturna

 No necesitas hacer todos los cambios a la vez. Elige uno esta semana. El próximo, otro. Así se construyen hábitos que duran.

Alimentación Simple

Sin dieta, sin contar calorías, sin complicarte


No vas a contar calorías, pesar alimentos ni eliminar grupos de comida. Es un **método visual y práctico** que puede ayudarte a comer mejor sin obsesionarte.

El Método del Plato

Imagina tu plato dividido en secciones:



MITAD
Vegetales / ensalada



UN CUARTO
Proteína



UN CUARTO
Carbohidrato


Proteína y Fibra: Tus Aliadas

¿Por qué proteína?

- Te mantiene satisfecha más tiempo
- Ayuda a mantener masa muscular
- Huevos, pollo, frijoles, yogur, queso

¿Por qué fibra?

- Ayuda a la digestión
- Te mantiene satisfecha
- Frutas, vegetales, avena, legumbres

 **Regla simple:** en cada comida pregúntate: "¿tiene proteína? ¿tiene fibra?" Si la respuesta es sí a ambas, vas bien.

Snacks Prácticos

● Primera opción

- Fruta + frutos secos
- Yogur natural + miel
- Zanahoria con hummus
- Huevo duro

● Segunda opción

- Tostada integral + mantequilla de maní
- Queso con galletas integrales
- Banana con avena

Para tu perfil: Más proteína en el desayuno y más vegetales en el almuerzo pueden ser los cambios que más impacto generen. Lo que hagas el 80% del tiempo es lo que importa.

Movimiento Leve

Sin gimnasio, sin equipo, sin excusas

Pasos: Tu Métrica Simple

NIVEL	PASOS/DÍA	¿CÓMO SE VE?
Sedentaria	Menos de 4,000	Casi todo el día sentada
Base	4,000 – 6,000	Algunas caminatas cortas
Activa	6,000 – 8,000	Caminata 30 min + movimiento
Muy activa	8,000 – 10,000+	Caminatas largas o actividad regular



Para tu caso: no importa dónde estés hoy. El objetivo es sumar **1,000 pasos más** por día esta semana. Solo eso.

Microcaminatas: Tu Arma Secreta

Caminar 5-15 minutos integrado a tu rutina. No es "ejercicio" — es movimiento natural.

- **Después de cada comida** (10 min) — ayuda a la digestión.
- **Entre tareas de trabajo** (5 min) — despeja la mente.
- **Mientras hablas por teléfono.** Camina en vez de sentarte.
- **Después de cenar.** Una vuelta corta por el barrio o dentro de casa.

3 microcaminatas de 10 min = 30 minutos de movimiento en el día 🚶

Estiramiento Simple (5 minutos)

Ideal para la mañana o antes de dormir. 30 segundos por lado:

1. **Cuello:** Inclina la cabeza hacia un lado, mantén. Luego al otro.
2. **Hombros:** Círculos hacia atrás, lentos. 10 repeticiones.
3. **Espalda:** De pie, manos en la cintura, gira el torso suavemente.
4. **Piernas:** Apoya una mano en la pared, toma tu tobillo, estira el muslo.
5. **Pantorrillas:** Un pie adelante, inclínate y siente el estiramiento atrás.
6. **Respiración:** Inhala 4 seg, exhala 6 seg. Repite 3 veces.

Para tu perfil: Si tu rutina es más parada, enfócate en las microcaminatas. Si ya eres algo activa, suma la caminata post-cena y los estiramientos.

Sueño y Rutina Nocturna

Dormir mejor no es un lujo — es parte del proceso


La Regla de las Pantallas

- **30 minutos antes de acostarte:** deja el celular en otra superficie.
- **Activa el modo nocturno** (luz cálida) a partir de las 8-9 pm.
- **No revises redes sociales en la cama.** La cama es para dormir.

Horario Consistente

- Acostarte dentro de la misma franja de 1 hora cada noche.
- Despertar a la misma hora — incluso fines de semana.
- Si te acostaste tarde, siesta corta (20 min max) en vez de "compensar".

Ritual de Relajación (10-15 min)

-  Infusión caliente sin cafeína
-  Leer algo ligero
-  Música tranquila o naturaleza
-  Respiración 4-7-8
-  Anotar 3 cosas buenas del día
-  Estiramientos suaves

Hambre Emocional por la Noche

Muy común. Puede venir de ansiedad, aburrimiento, hábito o estrés. No es motivo de culpa.

HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
Viene gradualmente	Aparece de repente
Cualquier comida satisface	Quieres algo específico
Se calma cuando comes	No se calma fácilmente
Viene del estómago	Viene de la cabeza

Si es hambre emocional:

1. Toma un vaso de agua o infusión caliente.
2. Espera 10 minutos. Muchas veces pasa solo.
3. Si persiste, come algo pequeño y nutritivo.
4. Pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo realmente?"

Para tu perfil: Mejorar el sueño puede ayudar a tener menos antojos, más energía y mejor ánimo. Empieza por UNA cosa: el horario consistente O las pantallas fuera. Solo una.

Tu Mini-Plan de 7 Días

Un foco por día. Simple, acumulativo y sin presión.

Día 1 — Hidratación

Cumplir tu meta de vasos por primera vez. Un vaso al despertar, botella contigo, 3 alarmas de recordatorio.

Día 2 — Método del Plato

Aplicar la proporción visual en el almuerzo: mitad vegetales, cuarto proteína, cuarto carbo.

Día 3 — Microcaminata

10 minutos después del almuerzo. Puede ser en la cuadra, en casa, donde sea.

Día 4 — Desayuno con Proteína

Agregar proteína al desayuno: huevo, yogur, queso, mantequilla de maní.

Día 5 — Pantallas Fuera

Dejar el celular 30 minutos antes de dormir. Ponlo a cargar lejos de la cama.

Día 6 — Snack Consciente

Elegir snacks de la lista verde. Tener opciones listas. Antes de comer: un vaso de agua y esperar 10 min.

Día 7 — Revisión y Celebración 🎉

Revisar la semana: ¿cuántos vasos? ¿método del plato? ¿microcaminatas? ¿cómo dormiste? Celebra lo que lograste.



Semana 2: repite el mismo plan, pero sube de nivel en lo que fue más difícil. Lo que hagas de forma consistente es lo que genera cambios reales.

Preguntas Frecuentes

1. ¿Necesito tomar exactamente X vasos de agua?

No. Las metas en vasos son una referencia. Tu cuerpo te da señales (color de orina, sed, energía). Usa los vasos como guía y ajusta según cómo te sientes.

2. ¿Puedo tomar café?

Sí. 2-3 tazas al día es razonable para la mayoría. Lo importante es evitar exceso de azúcar/crema y no tomar café tarde si afecta tu sueño.

3. ¿Tengo que eliminar carbohidratos?

No. Los carbohidratos son energía. Este plan no elimina ningún grupo de alimentos. El método del plato te ayuda con proporción, no restricción.

4. ¿Qué pasa si un día no cumplo nada del plan?

Nada. Un día no define tu progreso. Retoma al siguiente sin culpa. Consistencia no es perfección — es hacer más días bien que mal.

5. ¿Necesito hacer ejercicio intenso?

No. Este plan se basa en movimiento leve: caminar, estirar, microcaminatas. Si ya haces ejercicio, este plan complementa.

6. ¿Puedo seguir este plan si tengo alguna condición de salud?

Este material es educativo. Si tienes alguna condición, estás embarazada, en lactancia o tomas medicación, consulta con un profesional antes de hacer cambios.

7. ¿Cuánto tiempo necesito seguir este plan?

No tiene fecha de fin. La idea es que se vuelvan hábitos. Empieza con los 7 días, repite y ajusta. En 3-4 semanas, varios ya son automáticos.

8. ¿Puedo adaptar las comidas a mi cultura/país?

Absolutamente. El método del plato funciona con cualquier cocina. Lo importante es la proporción — no los ingredientes específicos.

9. ¿Los jugos naturales cuentan como hidratación?

Parcialmente. Tienen agua pero también azúcar. Pueden complementar, pero tu meta se refiere a agua pura, infusiones o agua saborizada sin azúcar.

10. ¿Qué hago si siento mucha hambre entre comidas?

Toma un vaso de agua y espera 10 min. Si persiste, come un snack de la lista verde. Si pasa frecuentemente, revisa si tus comidas tienen suficiente proteína y fibra.

11. ¿El plan funciona junto con otro programa o dieta?

Son recomendaciones generales. Pueden complementar otras orientaciones, pero si sigues un plan con un profesional, dale prioridad a sus indicaciones.

12. ¿El plan funciona igual para cualquier edad?

Las bases son relevantes para la mayoría de mujeres adultas. Pero las necesidades varían según edad, actividad y salud. Ajusta según tu realidad.

Aviso Legal

⚠ Este material es exclusivamente educativo e informativo.

El contenido de esta guía tiene carácter orientativo y fue diseñado como un punto de partida para hábitos generales de bienestar. **No constituye consejo médico, nutricional ni profesional de salud.**

Importante

- Este material **no sustituye** la consulta con médicos, nutricionistas u otros profesionales de salud calificados.
- **No promete** resultados específicos de pérdida de peso, cura de enfermedades ni mejoras garantizadas.
- Las sugerencias son de carácter general y pueden no ser adecuadas para todas las personas.

Consulta con un profesional de salud si:

- Estás **embarazada o en período de lactancia**.
- Tienes alguna **condición de salud diagnosticada** (diabetes, hipertensión, problemas renales, trastornos alimentarios, etc.).
- Tomas **medicación regular**.
- Has tenido **cirugías recientes**.
- Tienes **restricciones alimentarias** por alergias o intolerancias.

Si experimentas cualquier molestia, malestar o reacción adversa al aplicar alguna de las sugerencias de esta guía, interrumpe inmediatamente y consulta con un profesional de salud.

Las referencias a "tu peso", "tu perfil" y "tu caso" se basan en información general proporcionada por el usuario y no constituyen una evaluación médica o nutricional personalizada.

Los resultados pueden variar de persona a persona. Cada cuerpo es diferente y responde de manera individual a cambios en hábitos.