21 dias para amar tu cuerpo y transformar tus habitos

CADA DÍA QUE ELIGES CUIDARTE, ESTÁS HONRANDO EL AMOR QUE SIENTES POR TI MISMA.

TU CUERPO ES TU HOGAR, Y MERECE LO MEJOR DE TI."

Bienvenida al Reto de 21 Días para Transformar tu Cuerpo y tus Hábitos

Durante años, muchas mujeres han intentado cambiar su cuerpo y su estilo de vida de forma rápida, extrema o con métodos que solo generan frustración. Pero tú estás aquí porque sabes que la verdadera transformación sucede desde adentro, con pequeños pasos que se convierten en hábitos duraderos.

Este reto no es una dieta.
No es una rutina estricta.
Es un compromiso contigo misma, con tu bienestar, tu salud y tu amor propio.

¿Por qué 21 días?
Estudios de neurociencia y psicología del comportamiento han demostrado que el cerebro necesita un período de al menos 21 días para comenzar a adoptar un nuevo hábito de forma automática.

No se trata de perfección, sino de repetición con intención. Durante estas tres semanas, cada acción que tomes sembrará una semilla. Una decisión saludable al día, una afirmación, un alimento consciente, un movimiento... todo cuenta.
Y al final, no solo verás cambios en tu cuerpo, sino en cómo te hablas, cómo te ves, y cómo eliges vivir tu día.
Disfruta tu proceso y tu cambio

¿Por qué aplicar afirmaciones en un proceso para bajar de peso?

Cuando decides bajar de peso, no solo cambias tu alimentación o tu cuerpo... también necesitas cambiar tu mente.

La mayoría de las personas fracasa porque siguen pensando igual:

👉 “No tengo fuerza de voluntad”,
👉 “Siempre abandono”,
👉 “No sirvo para esto”.

Las afirmaciones reprograman esas creencias limitantes y las reemplazan por pensamientos positivos, amorosos y poderosos.

Te ayudan a mantenerte enfocada, a creer en ti y a no sabotearte.

Transformar tu cuerpo empieza por transformar tu diálogo interno.

Lo que repites en tu mente, lo creas en tu vida. Háblate con amor... y tu cuerpo responderá con gratitud

Afirmaciones

Afirmaciones poderosas para transformar cuerpo y hábitos

- Yo decido amarme y cuidarme cada día, desde el amor y no desde el castigo.
- Mi cuerpo responde con amor a los hábitos saludables que practico.
- Cada comida que elijo me acerca a la mejor versión de mí.
- Estoy construyendo una relación sana, consciente y amorosa con mi cuerpo.
- Tengo el poder de crear nuevos hábitos que me hagan sentir fuerte, ligera y feliz.

Instrucciones para usarlas correctame

Repite las afirmaciones al despertar y antes de dormir, en voz alta o mentalmente.

Dite cada frase frente al espejo, si es posible, mirándote a los ojos.

Siente la emoción: no es solo repetir, es sentir que ya es real.

Escríbelas en un cuaderno o en notas visibles (espejo, fondo del celular, etc.).

Hazlo durante 21 días seguidos, como parte de tu rutina del reto.