

Reto Origen 7D

Transforma tu relación con la comida y comienza tu nueva realidad

¿Qué es el Reto Origen 7D?

El Reto Origen 7D es una semana diseñada para ayudarte a volver a lo esencial:

- Comer simple
- Recuperar energía
- Sentirte mejor contigo mismo
- Ganar claridad mental
- Iniciar un cambio real y sostenible

No es una dieta. Es una base para construir una mejor versión de ti.

El Sistema 3S

Simple

Pocos ingredientes, pasos rápidos y organización mínima.

Saludable

Un plato equilibrado basado en proteína, verduras y carbohidratos de calidad.

Sostenible

Fácil de mantener en el tiempo sin esfuerzo ni estrés.

Tu Misión Diaria

Cada día de los 7 tendrás una estructura muy sencilla:

1. Un plato 3S
2. Una acción Origen
3. Una intención del día
4. Hidratación mínima: 2 botellas de agua

Acciones Origen

Elige una cada día:

- Estiramientos breves
- Meditación de pocos minutos
- Organizar un pequeño espacio
- Ordenar tu cocina 10 minutos
- Caminar 10–20 minutos
- Leer un poco
- Preparar un batch de comida
- Escribir tres cosas positivas del día

Plantilla Diaria

Día _____

Plato 3S: _____

Acción Origen: _____

Intención del día: _____

Agua (2 botellas): Si / No

¿Cómo me sentí hoy?

Ideas para tus Platos 3S

Proteínas: pollo, huevos, atún, tofu, lentejas, garbanzos.

Verduras: brócoli, espinacas, zanahoria, pimientos, calabacín.

Carbohidratos: arroz, quinoa, patata, pan integral, pasta integral.

Reflexión Final

¿Qué aprendí esta semana?

¿Qué cambió en mí?

¿Qué quiero mantener este nuevo año?

¿Cuál fue mi plato 3S favorito?

Este no es el final. Es tu origen.