

# Calendario de 30 Dias

## Habitos Saludables

Un nuevo habito cada dia. Al final del mes habras transformado tu rutina.

Dia	Habito	Cat.	Dia	Habito	Cat.
1	Bebe un vaso de agua al despertar	Hidratacion	16	Cocina una cena nueva con brocoli	Nutricion
2	Camina 10 minutos despues de comer	Movimiento	17	Haz la rutina de movilidad de celularia.es	Movimiento
3	Come una porcion de verdura en cada comida	Nutricion	18	Come pescado azul (salmon, sardinas)	Nutricion
4	Haz 3 respiraciones profundas antes de cada comida	Mindfulness	19	Medita o respira profundo 5 minutos	Mindfulness
5	Acuestate 15 min antes de lo habitual	Sueno	20	Camina 20 minutos sin telefono	Movimiento
6	Sustituye un refresco por agua con limon	Hidratacion	21	21 dias! Tus habitos se estan consolidando	Reflexion
7	Estira 5 minutos al despertar	Movimiento	22	Prepara overnight oats para manana	Nutricion
8	Incluye ajo o cebolla en una comida	Nutricion	23	Haz la rutina HIIT de celularia.es	Movimiento
9	Desconecta pantallas 30 min antes de dormir	Sueno	24	Anade curcuma a una comida	Nutricion
10	Sube escaleras en vez de ascensor	Movimiento	25	Practica gratitud: 3 cosas buenas del dia	Mindfulness
11	Come un punado de frutos secos como snack	Nutricion	26	Bebe 2 litros de agua hoy	Hidratacion
12	Haz 10 sentadillas antes de ducharte	Movimiento	27	Invita a alguien a caminar contigo	Social
13	Prueba una infusion en vez de cafe por la tarde	Habitos	28	Come 5 porciones de fruta y verdura	Nutricion
14	Pasa 10 min al sol (vitamina D)	Bienestar	29	Haz el plan de fuerza de celularia.es	Movimiento
15	Mitad del camino! Revisa como te sientes	Reflexion	30	Celebra! Has completado 30 dias	Reflexion

Imprime este calendario y marca cada dia completado. Cada pequeno habito suma. En 30 dias habras construido una base solida de bienestar que tu cuerpo agradecera — celula a celula.

Mas recursos gratuitos en [celularia.es/blog](https://celularia.es/blog)