

HOY ES.....

L M X J V S D

DÍA

MES

AÑO

mayo 

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



Mi horario en casa – Mañanas

A LAS 8:30 H.



Me despierto

DE 8:45 A 9:30 H.



Desayuno

DE 9:30 A 9:45 H.



Me aseo

DE 9:45 A 10:00 H.



Me visto

DE 10:00 A 10:30 H.



Hago gimnasia

DE 10:30 A 12:30 H.



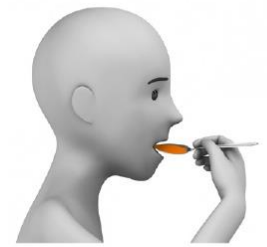
Hago las tareas

DE 12:30 A 13:30 H.



Juego un poco

DE 13:30 A 14:30 H.



Es la hora de comer

Mi horario en casa – Tardes

| DE 14:30 A 15:30 H. | DE 15:30 A 16:00 H. | DE 16:00 A 17:00 H. | DE 17:00 A 17:30 H. |
|--|---|---|---|
|  <p>Duermo una siesta</p> |  <p>Leo un libro</p> |  <p>Hago manualidades</p> |  <p>Comer una colación</p> |
| DE 17:30 A 19:00 H. | DE 19:00 A 19:30 H. | DE 19:30 A 20:30 H. | A LAS 21:00 H. |
|  <p>Juego o veo la tele</p> |  <p>Me baño</p> |  <p>Es la hora de cenar</p> |  <p>Me voy a dormir</p> |

DIVERSAS OPCIONES PARA ALGUNOS HORARIO DEL DIA

IDEAS PARA EL DESAYUNO

- Vaso de leche + 2 rebanadas Pan



- Leche + Cereal



- Yogurt + Frutas



- Yogurt + Chía + Frutos rojos



IDEAS PARA EJERCITARSE

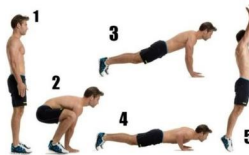
- Yoga



- Zumba o Baile entretenido



- Ejercicios cardiovasculares

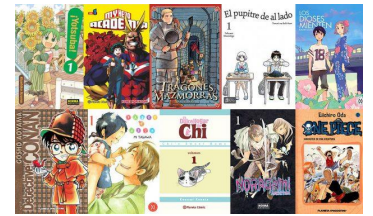


IDEAS DE LIBROS

- Libros de Youtubers



- Mangas o Comic



- Libros de Gravity Falls, BIA etc.

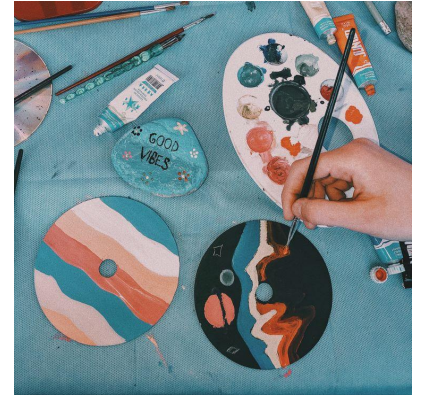


IDEAS DE MANUALIDADES

- Portarretrato



- Decoración de discos viejos



• Porta tetera



• Porta Celular



• Mesa de cartón



• Decoración de piedras



Mi horario en casa – Mañanas

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Mi horario en casa – Tardes

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |



EJERCICIOS MATUTINOS DE RESPIRACIÓN

Es indispensable realizar una rutina de ejercicios respiratorios idealmente todas las mañanas luego de despertar. Esto mejora la oxigenación cerebral y por ende contribuirá a una mayor claridad mental y a sentirnos con más energía para comenzar el día.

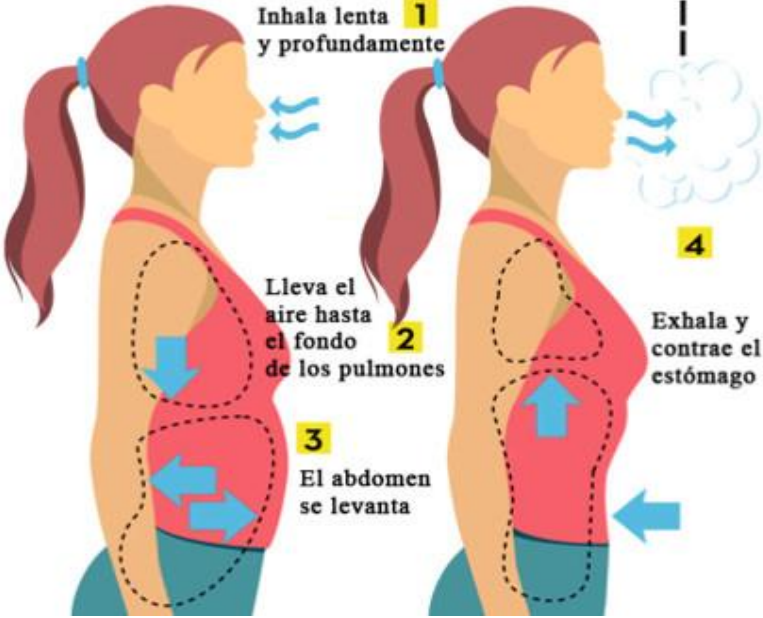
INHALA POR LA
NARIZ TODO EL
AIRE QUE PUEDES



EXHALA POR LA BOCA
TODO EL AIRE
CONTROLADAMENTE

REPITE 4 VECES

¿Respiras correctamente cuando haces ejercicio?



RUTINAS DE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES



EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ESTIRAR LOS MÚSCULOS

WWW.RETODE30DIASFITNESS.COM

| | |
|---|---|
| <p>30 segundos TROTAR</p>  | <p>30 segundos CUÁDRICEPS</p> <p>cada lado</p>  |
| <p>10 segundos CERVICAL</p> <p>cada lado</p>  | <p>20 segundos ISQUIOTIBIALES</p>  |
| <p>30 segundos BRAZOS</p>  | <p>30 segundos GEMELOS</p> <p>cada lado</p>  |

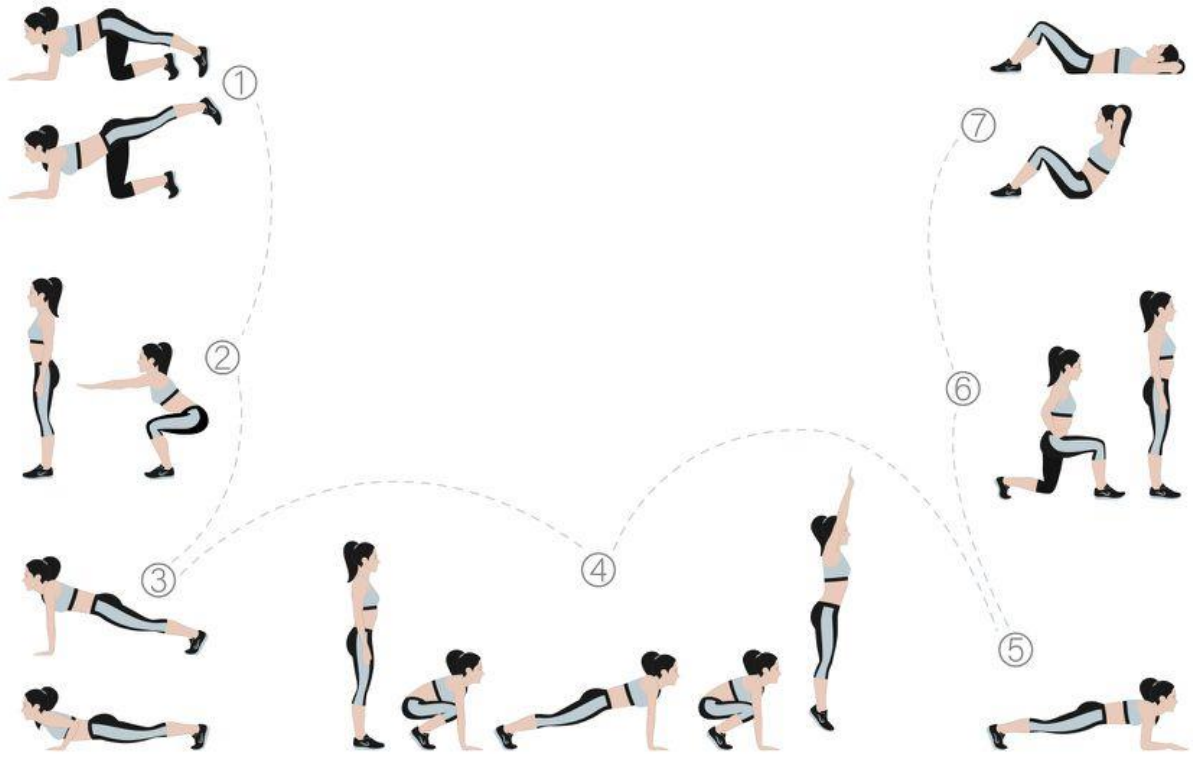


RETO Cardio + Abs + Gluteos **4 repetir veces**

WWW.RETODE30DIASFITNESS.COM

| | |
|--|--|
| <p>30 segundos TROTAR EN EL LUGAR</p>  | <p>30 segundos BOXEO DE SOMBRA</p>  |
| <p>20 reps ABDOMINALES BICICLETA</p> <p>cada pierna</p>  | <p>10 reps CRUNCH INVERSO</p>  |
| <p>30 segundos ELEVACIONES LATERALES</p> <p>cada pierna</p>  | <p>15 reps SENTADILLAS CON SALTO</p>  |





RUTINA DE EJERCICIOS EN 7 MINUTOS

