



Agenda 2026

**TU AÑO PARA  
VIVIR MÁS  
*y mejor***



Lic. Erika Elen  
NUTRICIÓN · COACHING

Querida lectora,

**Qué alegría que tengas esta agenda en tus manos.** No es un simple cuaderno de organización, es una guía para reconectar con vos misma, con tu cuerpo y con tus ganas de vivir más y mejor.

Cada página está pensada para acompañarte paso a paso en el camino hacia una vida más plena, vital y consciente. No importa en qué momento estés: siempre se puede empezar. Siempre hay tiempo para cuidarte.

Durante estos meses te invito a elegir desde el amor propio: moverte un poco más, alimentarte con lo que te nutre, agradecer lo cotidiano y recordar que el bienestar no tiene edad.

La longevidad no es solo vivir más años, sino vivirlos con energía, claridad mental, alegría y propósito. **Por eso en esta Agenda vas a encontrar frases que te inspiren, ideas prácticas, recordatorios, recetas simples y reflexiones para cada mes.**

Quiero que la sientas como una compañera cercana, que te motive en los días buenos y te sostenga en los más difíciles. Y que al final del año puedas mirar atrás y decir:

**“Hoy me siento más viva, más fuerte y más en paz con mi cuerpo que hace un tiempo.”** No busques perfección, busca constancia. No busques hacer todo, busca hacer lo importante. No busques volver atrás, elegí avanzar con amor.

**Este es tu momento. Este es tu año para vivir mejor.**

*Con cariño.*



# Cómo usar esta agenda



**UNA GUÍA PRÁCTICA**  
*en tu bienestar diario.*

Esta agenda fue creada para acompañarte día a día en tu camino hacia una vida más saludable, activa y consciente, especialmente pensada para mujeres que buscan sentirse plenas y vitales en cada etapa.

**Aquí vas a encontrar:**

- ✓ Frases motivadoras para comenzar cada jornada con energía.
- ✓ Espacios para registrar tus comidas y tu hidratación, para reconectarte con tu cuerpo y tus necesidades reales.
- ✓ Recordatorios de movimiento, porque el cuerpo fue hecho para disfrutar el movimiento, no para castigarlo.
- ✓ Seguimiento de agua diaria, simple pero esencial para tu bienestar celular.
- ✓ Recetas fáciles y nutritivas, adaptadas a tu día a día.
- ✓ Reflexiones educativas mensuales, donde te contaré sobre vitaminas, minerales, macronutrientes y alimentos que promueven la longevidad.

# *Usala a tu ritmo.*

No se trata de hacer todo perfecto, sino de **crear constancia y celebrar los pequeños logros.**

Podés completarla por la mañana para definir tus intenciones o por la noche para reflexionar y agradecer.

Cada página está pensada para recordarte que nunca es tarde para elegirte, para cuidarte y para construir una vida con sentido, energía y alegría.

*Tu compromiso empieza  
con una decisión:  
vivir + días mejor.*



### Enero

L	M	M	J	V	S	D
			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	

### Febrero

L	M	M	J	V	S	D
						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	

### Marzo

L	M	M	J	V	S	D
						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					

### Abril

L	M	M	J	V	S	D
			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		

### Mayo

L	M	M	J	V	S	D
				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

### Junio

L	M	M	J	V	S	D
			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		

### Julio

L	M	M	J	V	S	D
			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	

### Agosto

L	M	M	J	V	S	D
					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						

### Septiembre

L	M	M	J	V	S	D
			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		

### Octubre

L	M	M	J	V	S	D
			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	

### Noviembre

L	M	M	J	V	S	D
						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						

### Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
			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	

# 2026

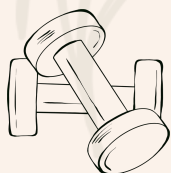
## Enero

L	M	M	J	V	S	D
			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	

# Enero

*fuerza y vitalidad  
desde tus proteínas*

**DESAFÍO DEL MES: AGREGAR UNA FUENTE DE PROTEÍNA EN CADA COMIDA PRINCIPAL.**



Este mes es para nutrir tus músculos, tu energía y tu propósito. A partir de los 50, las proteínas se vuelven tus aliadas: te dan fuerza, previenen la fragilidad y mantienen tu metabolismo activo.

## *Frases motivadoras*

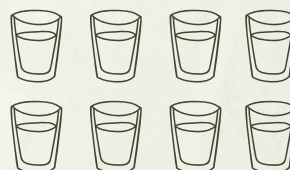
- Cada elección que hacés hoy construye tu mañana.
- Alimentarte bien es invertir en tu futuro.
- No envejecés, evolucionás.
- Comer proteína es un acto de autocuidado.

## *Mini recetas*

- Omelette con espinaca y queso fresco.
- Yogur natural con semillas y frutas.
- Pollo a la plancha con hojas verdes.
- Ensalada de garbanzos con huevo y perejil.

## *Recordatorio*

- Tomá 6 a 8 vasos de agua diarios. Incluir una fuente de proteína en cada comida.



*Las proteínas fortalecen músculos, huesos y piel.  
Combiná legumbres con cereales y elegí variedad.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

**Intención clara**

- **Elegí una sola palabra para el año (“paz”, “ligereza”, “confianza”).  
Dejala guiar tus decisiones del mes.**

ENERO

## Febrero

L	M	M	J	V	S	D
						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	

# Febrero

*grasas buenas,  
cerebro feliz*

**DESAFIO DEL MES: AGREGÁ UNA GRASA BUENA POR DÍA, PALTA, ACEITE DE OLIVA, NUECES O PESCADO AZUL.**



Las grasas saludables son alimento para tu cerebro y tus hormonas. Elegí las que nutren tu mente y tu piel.

## *Frases motivadoras*

- *Tu cerebro también se alimenta.*
- *Lo que nutre tu mente, rejuvenece tu cuerpo.*
- *Las grasas buenas son belleza interior.*

## *Mini recetas*

- Palta con huevo y tomate.
- Tostadas integrales con aceite de oliva y semillas.
- Salmón con vegetales al vapor.

## *Recordatorio*

- Incluí fuentes de omega 3 tres veces por semana.
- Evitá frituras y ultraprocesados.



*Las grasas buenas favorecen memoria, piel,  
hormonas y salud cardiovascular.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Ritual de Pausa*

- **Cada día, regalate 2 minutos de respiración lenta. No es meditar: es volver al cuerpo.**

FEBRERO

## Marzo

L	M	M	J	V	S	D
						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					

# Marzo

## *carbohidratos inteligentes*

**DESAFIO DEL MES: REEMPLAZÁ HARINAS BLANCAS POR GRANOS INTEGRALES O LEGUMBRES.**



**Los carbohidratos no son enemigos: solo hay que elegir los que dan energía estable y duradera.**

### *Frases motivadoras*

- *Elegí energía que dure, no que se apague rápido.*
- *Tu cuerpo agradece la energía natural.*
- *Lo integral te da lo esencial.*

### *Mini recetas*

- **Avena con frutas.**
- **Arroz integral con lentejas y vegetales.**
- **Batata al horno con ensalada verde.**

### *Recordatorio*

- **Comé con conciencia y disfrutá.**



*Los carbohidratos complejos equilibran tu glucosa,  
tu humor y tu energía.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Descansar la mente*

- **Elegí una hora al día sin pantallas.  
La mente se acomoda sola cuando la dejás en silencio.**

MARZO

## Abril

L	M	M	J	V	S	D
		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			

# Abril

## *vitaminas antioxidantes*

**DESAFIO DEL MES:  
SUMAR COLOR EN CADA PLATO.**



**Los antioxidantes te protegen del envejecimiento celular y ayudan a mantener tu piel y tus defensas fuertes.**

## *Frases motivadoras*

- *Brillá desde adentro.*
- *Lo colorido en tu plato es juventud en tus células.*
- *Alimentarte bien es cuidarte del tiempo.*

## *Mini recetas*

- Ensalada de cítricos con menta.
- Zapallo con aceite de oliva.
- Licuado de zanahoria, frutillas y naranja.

## *Recordatorio*

- **Comé frutas y verduras de tres colores distintos por día.**



*Vitaminas A, C y E protegen tus células y tu piel del estrés oxidativo.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

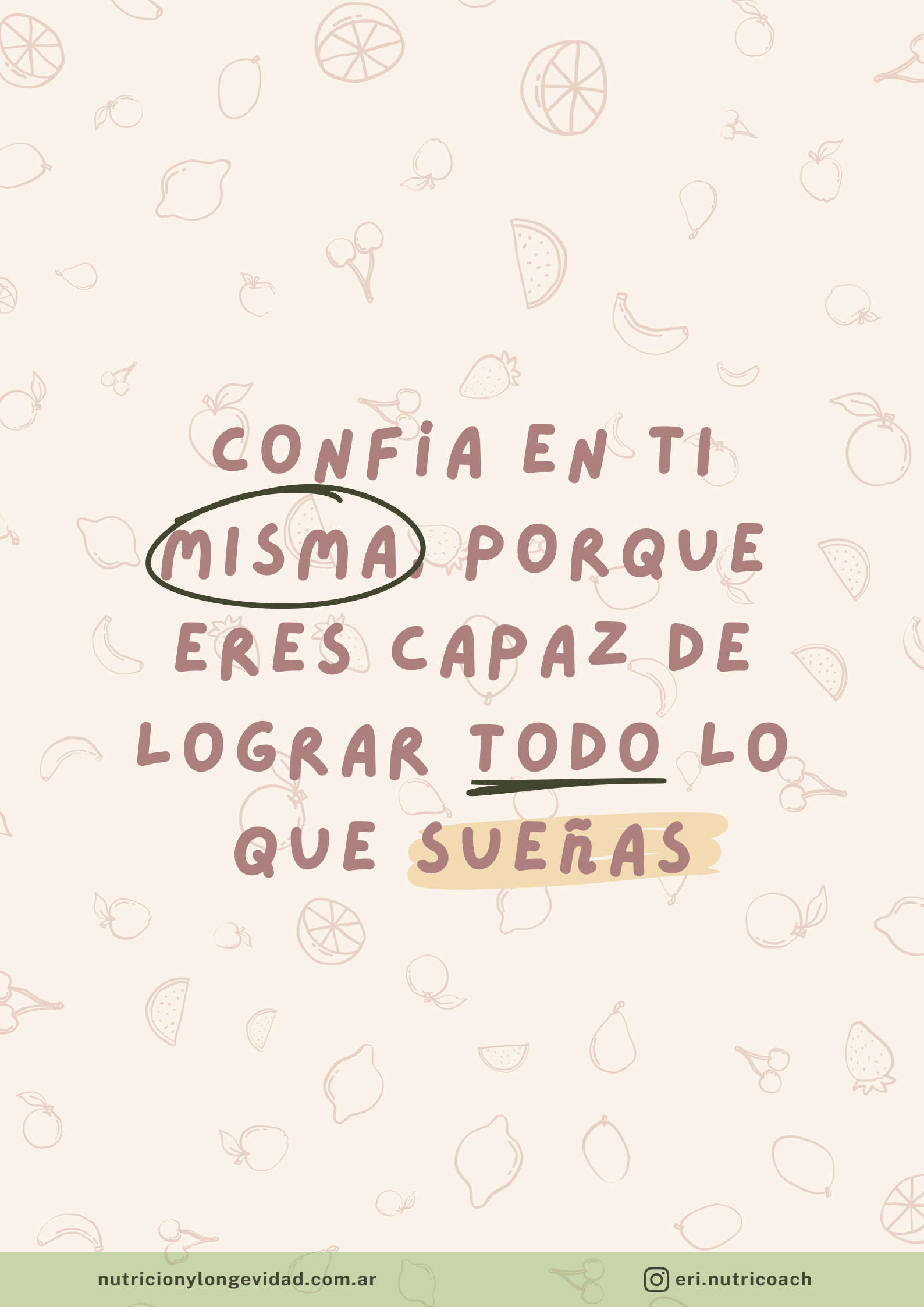
---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Soltar lo acumulado*

- **Hacé una mini limpieza de algo concreto (un cajón, el bolso, el escritorio). Orden afuera = orden interno.**

ABRIL



CONFIA EN TI  
MISMA, PORQUE  
ERES CAPAZ DE  
LOGRAR TODO LO  
QUE SUEÑAS

## Mayo

L	M	M	J	V	S	D
				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

# Mayo

## *minerales esenciales*

**DESAFIO DEL MES: CONSUMÍ AL MENOS  
UNA FUENTE DE CALCIO DIARIA.**



**Pequeños pero poderosos: los minerales sostienen tus huesos, energía y ánimo.**

### *Frases motivadoras*

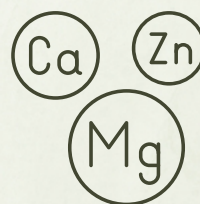
- *La fuerza se construye desde adentro.*
- *Tu cuerpo es una joya: nutrilo con minerales.*
- *Cuidar tus huesos es cuidar tu futuro.*

### *Mini recetas*

- Yogur con semillas de sésamo y miel.
- Hummus con pan integral.
- Pescado con hojas verdes.

### *Recordatorio*

- **Incluí alimentos con calcio, magnesio y zinc.**



*El calcio protege tus huesos, el magnesio calma tu mente  
y el zinc refuerza tu sistema inmune.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Cuerpo presente*

- **Antes de empezar el día, chequeá tres cosas: ¿Cómo está tu respiración?, ¿Cómo está tu postura?, ¿Qué emoción aparece? Solo nombrarla ya alivia.**

MAYO

## Junio

L	M	M	J	V	S	D
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					

# Junio

*microbiota feliz,  
cuerpo equilibrado*

**DESAFIO DEL MES: INCLUIR UN  
ALIMENTO FERMENTADO CADA DÍA.**



**Tu intestino es tu segundo cerebro. Cuidar tu microbiota mejora tu digestión, tu inmunidad y tu ánimo.**

## *Frases motivadoras*

- **Alimentar tu intestino es alimentar tu bienestar.**
- **Todo equilibrio empieza desde adentro.**
- **Lo natural siempre funciona mejor.**

## *Mini recetas*

- **Yogur con avena y ciruelas.**
- **Ensalada con lentejas y chucrut.**
- **Sopa de zapallo con tofu.**

## *Recordatorio*

- **Sumá fibra y alimentos fermentados.**



*Una microbiota diversa mejora digestión, defensa  
y estado de ánimo.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Microdosis de alegría*

- **Buscá algo pequeño que te entusiasme (una canción, un café, un mensaje lindo) y repetilo cada mañana. Microplacer diario = estabilidad emocional.**

JUNIO



**RECORDA:**

**LAS DIETAS  
TIENEN UN FINAL**

**LOS BUENOS  
HÁBITOS DURAN  
PARA SIEMPRE.**



## Julio

L	M	M	J	V	S	D
		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		

# Julio

## *inflamación silenciosa*

**DESAFIO DEL MES: REDUCIR LOS ULTRAPROCESADOS A MENOS DE 2 POR SEMANA.**



**Comer antiinflamatorio es prevenir enfermedades y sentirte más liviana, más vital.**

### *Frases motivadoras*

- *Tu cuerpo no grita, susurra. Escuchalo.*
- *Lo simple sana.*
- *Cada bocado puede ser medicina o inflamación: vos elegís.*

### *Mini recetas*

- Salteado de vegetales con cúrcuma y jengibre.
- Pescado azul al horno.
- Té verde con limón.

### *Recordatorio*

- Evitá azúcar, ultraprocesados y frituras.



*La inflamación crónica envejece. Comer natural desinflama y renueva.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Amabilidad interna*

- **Detectá la frase con la que más te exigís. Cambiala por una versión suave. Tratarte bien cambia tu energía.**

JULIO

## Agosto

L	M	M	J	V	S	D
					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						

# Agosto

## hidratación y piel

**DESAFIO DEL MES: LLEVÁ TU BOTELLA A  
TODOS LADOS Y MARCÁ TU CONSUMO  
DIARIO**



**Tu piel refleja tu hidratación interna. El agua es belleza, energía y vitalidad.**

### *Frases motivadoras*

- *Tu piel habla del amor que te das.*
- *Cada vaso de agua es un gesto de autocuidado.*
- *Brillá desde la hidratación.*

### *Mini recetas*



- Agua saborizada natural con menta y limón.
- Ensalada con pepino y naranja.
- Yogur con frutillas.

### *Recordatorio*



- Tomá 8 vasos de agua diarios.



*La hidratación mejora piel, digestión y concentración.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

**Conectar sin esfuerzo**

- **Escribale a alguien que querés, sin motivo. A veces el bienestar llega en forma de vínculo.**

AGOSTO

## Septiembre

L	M	M	J	V	S	D
	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				

# Septiembre

## *músculo es longevidad*

**DESAFIO DEL MES: HACÉ AL MENOS 10  
MINUTOS DE FUERZA DIARIA.**



**El músculo es el órgano del bienestar. Te da fuerza, independencia y juventud metabólica.**

### *Frases motivadoras*

- **Cada músculo fuerte te da más libertad.**
- **Movimiento es medicina.**
- **A cualquier edad se puede ganar fuerza.**

### *Mini recetas*

- **Pollo o tofu con quinoa.**
- **Batido proteico de yogur natural con frutas.**
- **Omelette con vegetales.**

### *Recordatorio*

- **Incorporá ejercicios de fuerza 3 veces por semana.**



*El músculo activa tu metabolismo y previene caídas y envejecimiento.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

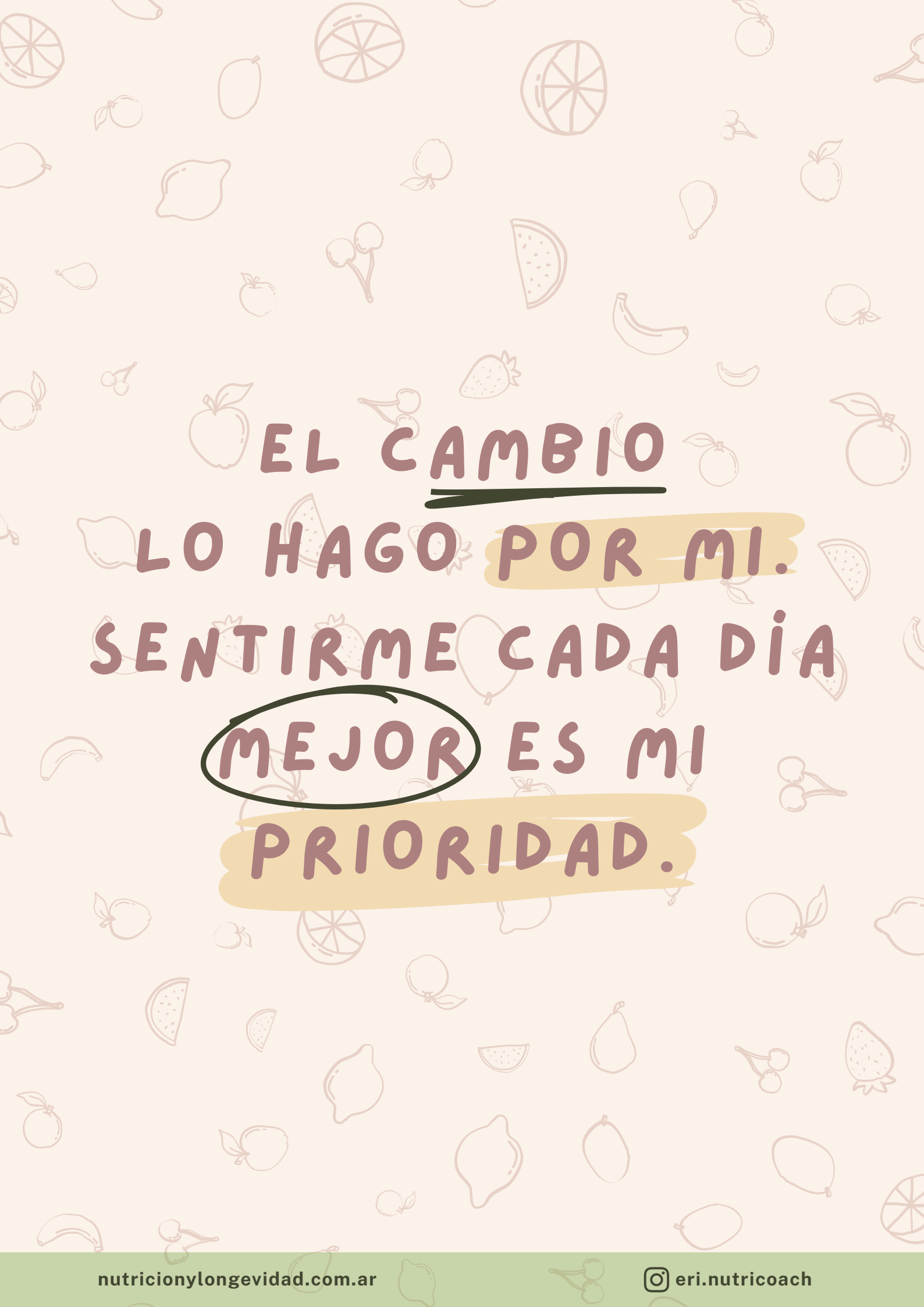
---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Movimiento que libera*

- **Caminá 10 minutos sin música, sin audios, sin distracciones. Mover el cuerpo despeja la mente.**

SEPTIEMBRE



**EL CAMBIO**  
**LO HAGO POR MI.**  
**SENTIRME CADA DIA**  
**MEJOR ES MI**  
**PRIORIDAD.**

## Octubre

L	M	M	J	V	S	D
			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	

# Octubre

## *sueño reparador*

**DESAFIO DEL MES: CREÁ UNA RUTINA NOCTURNA RELAJANTE.**



**Dormir bien es tan importante como comer bien. Tu cuerpo se repara mientras descansas.**

### *Frases motivadoras*

- *Dormir también es sanarte.*
- *El descanso es parte del entrenamiento.*
- *Tu cuerpo florece mientras dormís.*

### *Mini recetas*



- **Cena liviana: sopa o pescado con calabaza.**
- **Infusión de manzanilla.**

### *Recordatorio*



- **Evitá pantallas y cafeína después de las 18 h.**



*Dormir bien mejora memoria, peso, ánimo y longevidad.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

**Limitar el ruido**

- **Elegí una red social o chat para “silenciar por 24 horas”. Te sorprendes de cuánta calma aparece.**

OCTUBRE

## Noviembre

L	M	M	J	V	S	D
						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						

# Noviembre

## *estrés, emociones y alimentación*

**DESAFIO DEL MES: COMÉ UNA COMIDA AL DÍA EN SILENCIO Y CON ATENCIÓN PLENA.**



**Comer con calma y conciencia transforma tu salud. El estrés no solo se siente, también se digiere.**

### *Frases motivadoras*

- **No se trata solo de lo que comés, sino de cómo lo comés.**
- **Respirar antes de comer también alimenta.**
- **Serenidad es salud.**

### *Mini recetas*



- **Té de tilo con manzana.**
- **Comidas simples y caseras.**

### *Recordatorio*



- **Comé sin pantallas y disfrutá el momento.**



*El estrés altera la digestión y las hormonas del hambre.  
Comer consciente sana cuerpo y mente.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Celebrar lo pequeño*

- ***Anotá cada noche solo “una mini victoria del día”. Tu cerebro empieza a buscar luz, no peso.***

NOVIEMBRE

## Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
	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			

# Diciembre

## *balance y gratitud*

**DESAFIO DEL MES: ESCRIBÍ TRES LOGROS DEL AÑO GRACIAS A TUS NUEVOS HÁBITOS.**



Este mes celebrá tu constancia, tus logros y el amor que le diste a tu cuerpo durante el año.

### *Frases motivadoras*

- Celebrar tu salud también es un hábito.
- Agradecé cada paso, incluso los pequeños.
- Vivir bien es un acto de gratitud diaria.

### *Mini recetas*



- Ensaladas frescas y coloridas.
- Postres naturales con frutas.

### *Recordatorio*



- Disfrutá sin excesos, elegí con conciencia.



*El balance no es perfección, es constancia.  
La gratitud fortalece cuerpo y mente.*

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Tip de Bienestar Emocional*

*Bajar la velocidad*

- **Respirá antes de responder, antes de decidir, antes de reaccionar. La pausa es tu mejor equilibrio en meses intensos.**

DICIEMBRE



RECORDA:

**TU BIENESTAR NO  
DEPENDE DE  
RESTRICCIONES, SINO  
DE HÁBITOS  
SOSTENIBLES QUE  
REALMENTE  
DISFRUTES.**



*Llegaste al final de esta agenda. Y aunque pueda parecer un cierre, en realidad es un nuevo comienzo.*

Cada día que elegiste moverte, hidratarte, cocinar con amor, agradecer o simplemente respirar profundo, fue una semilla plantada en tu salud y en tu bienestar.

Las pequeñas acciones, repetidas con intención, son las que construyen una **vida larga, vital y con sentido.**

Quizás no cumpliste todo lo que te propusiste. Pero si lograste estar más consciente de tu cuerpo, si te hablaste con más amabilidad o si te detuviste a disfrutar un amanecer... entonces ya avanzaste.

La longevidad no se mide en años, sino en la calidad de cada día vivido.  
**Y hoy estás un paso más cerca de tu mejor versión.**

Gracias por permitirme acompañarte en este camino. Ojalá sigamos compartiendo aprendizajes, recetas, inspiración y propósito.

Y que cada año que venga te encuentre con más paz, más energía y más amor por vos.

*“Cuidarte no es una obligación, es un acto de amor propio que se renueva cada día.”*

Con gratitud y cariño.  
Lic. Erika Elnen

# ¿Querés potenciar tu bienestar mientras planificas tu día?

Escaneá este QR y accedé directamente a nuestra web: [nutricionylongevidad.com.ar](https://nutricionylongevidad.com.ar)



vas a encontrar:

**Publicaciones sobre alimentación saludable**  
**Tips para mejorar tu longevidad y energía**  
**Programas y recursos para transformar tu estilo de vida**

¡Tu agenda ahora también es una puerta a tu mejor versión!

# Agenda 2026

## **NUTRICIÓN, ENERGÍA Y PROPÓSITO EN CADA ETAPA DE LA VIDA.**

La longevidad no es una meta lejana.  
Es una forma de vivir el presente con más conciencia, alegría y amor propio.  
Cada elección diaria — tu comida, tu descanso, tu movimiento, tus pensamientos — tiene el poder de transformar tu salud y tu bienestar.

Esta agenda te invita a volver al equilibrio, a nutrirte desde adentro y a recordar que cuidarte no es una obligación, sino un acto de amor hacia vos misma.

**“Vivir muchos años está bien. Pero vivirlos con energía, vitalidad y sentido... eso es vivir +.”**



Lic. Erika Elen  
NUTRICIÓN - COACHING