

DESAFÍO 7 DÍAS



UNA VIDA CON MOVIMIENTO



Pequeños pasos

Grandes cambios



By @yoca.mov

TU PRIMER COMPROMISO CON TU CUERPO A LARGO PLAZO: DESAFÍO DE 7 DÍAS

Repetir el mismo desafío hasta que el hábito sea tan normal como caminar.

Tu primer compromiso con el movimiento

Este desafío no es para entrenar fuerte. Es para instalar el hábito del movimiento de una forma simple, sostenible y sin presión.

Durante 7 días vas a repetir la misma elección, en el mismo momento, sin modificar nada.

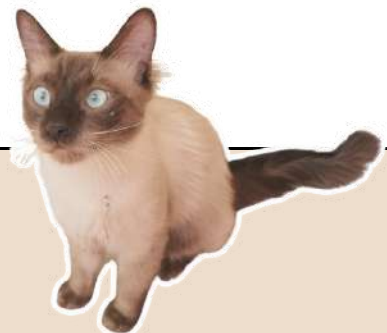
1. Elegí un momento fijo

Elegí un solo momento del día y mantenelo durante los 7 días.

Algunas opciones simples:

al levantarte
antes de ducharte
al volver del trabajo
antes de cenar

Elegí el momento
más fácil de repetir



2. Elegí tu rutina

Tenés dos opciones. Elegí solo una para el desafío.

Cómo funciona?

Tenés 2 actividades para elegir: fuerza o flow. En cada actividad tenés 3 niveles de dificultad. **Tu primer desafío consiste en elegir entre fuerza y flow, y repetir durante 7 días la rutina MINIPEDRO.**

Después podés continuar a tu propio ritmo. Seguís repitiendo MiniPedro hasta que sienta fácil y automático en tu día a día para pasar a la siguiente que es PedroJunior y así sucesivamente.

Todas las rutinas incluyen:
calentamiento + ejercicios + estiramiento

FLOW		
MiniPEDRO	PEDROJunior	PEDROeljefe
BESTIA - MONTAÑEZ X10 CADERA AL PISO X10	BESTIA - MONTAÑEZ X10 CADERA AL PISO X10 GIRO RUSO X10	BESTIA - MONTAÑEZ X10 CADERA AL PISO X10 GIRO RUSO X10 PATADA FRONTAL X10
FUERZA		
MiniPEDRO	PEDROJunior	PEDROeljefe
SENTADILLA S X10	SENTADILLA S X10 FLEXIONES X10	SENTADILLA S X10 FLEXIONES X10 ESTOCADAS 10 x lado

No hay un "tiempo" que esté bien o mal, cada proceso es diferente. Podés estar semanas o meses en un mismo nivel de dificultad, lo esencial es repetir.



Son minirutinas que tienen como objetivo que tengas un mínimo de movimiento pero lo necesario para que se instale como hábito en tu vida!

Acá tenés los enlaces a las rutinas. Elegí la tuya, guardala y repetila todos los días! Pero antes de ir a verlas, termina de leer las indicaciones del desafío en este archivo!

Empezá por acá!

EXPLICACIÓN

Tu primer desafío de 7 días

Nivel
Mini PEDRO



FLOW

FUERZA

Nivel
PEDRO junior



FLOW

FUERZA

Nivel
PEDRO el jefe



FLOW

FUERZA

Al llegar a PEDRO el jefe, podés seguir aumentando la dificultad repitiendo la rutina completa dos veces y luego tres.

3. Refuerzos del desafío

✓ Registro diario

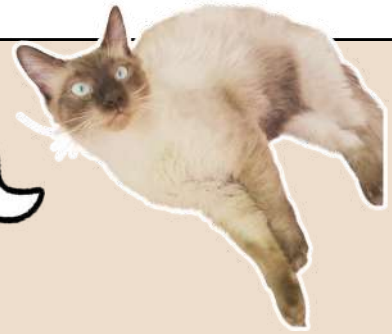
Cada día que cumplas, marcá que lo hiciste.
Ver el progreso refuerza el hábito.

✓ Reconocimiento diario

Al terminar, tomá unos segundos para reconocerte.
Algo tan simple como:
“Hoy cumplí conmigo.”

El autoreconocimiento puede parecer solo un detalle, pero no, es un pequeño gesto muy efectivo para instalar nuevos hábitos. A tu cerebro le encanta que lo felicites!

Decite cosas
bonitas dale



4. Regla básica del desafío

Durante los 7 días de desafío:

no cambies la rutina
no agregues nada
no la hagas más larga

Aunque te parezca fácil.
Aunque te den ganas de hacer más.
Este desafío no es para mejorar la rutina.
Es para cumplirla.

5. Ahora sí: dejalo por escrito

Agarrá una hoja, libreta o nota en el celular y escribí:

el momento fijo que elegiste
la rutina que vas a hacer
7 casilleros para marcar cada día
podés escribir tu frase de autoreconocimiento

Si lo haces en papel dejalo en un lugar visible:
heladera, mesita de noche, escritorio.

Si lo haces en una nota del telefono, crea un acceso directo en tu pantalla principal para que lo tengas a la vista.

Cuanto más visible, mejor.



Cierre del desafío

Al terminar los primeros 7 días, estas rutinas se pueden convertir en tu mínimo no negociable. No importa si es simple. No importa si es corta. Lo importante es que ahora sabés algo fundamental: podés cumplir. *Y desde ahí, todo es mucho más fácil y divertido.*

Acordate: Estas minirutinas son para romper el bloqueo. La clave de todo está en repetir. Seguilas para tener una flexibilidad como la mía.



Mis ojos celestes son 100% naturales. Pero mis habilidades se construyeron dando pequeños pasos, de forma constante.

DESAFÍO 7 DÍAS POR UNA VIDA EN MOVIMIENTO



© 2026 Carina Di Carlantonio.

Todos los derechos reservados.

Este archivo y su contenido es para uso personal. No puede ser revendido, copiado ni distribuido sin permiso del autor.