

= CARTA A TI =

“POR QUÉ SEGUIRÉ HASTA EL DÍA 21”

Tómate unos minutos para escribir, **sin filtros**, respondiendo:

1

¿Qué cambios ya noto en mi cuerpo, energía o relación con la comida?

2

¿Qué fue difícil y aun así sostuve?

3

¿Qué aprendí sobre mí en estas dos semanas?

4

¿Por qué vale la pena continuar hasta el Día 21?

RECUÉRDALO



Esta carta no es motivación externa. Es un **recordatorio interno** que podrás volver a leer cuando lo necesites.