

= RECURSO = = SALVAVIDAS =

OPCIONES DE SNACKS (3-5 MINUTOS)

1

SNACK AERÓBICO

- Marcha activa en el lugar
- Subir escaleras
- Caminata rápida corta

2

SNACK DE FUERZA

- Empujes contra la pared
- Activación de brazos y espalda • Core de pie

3

SNACK DE MOVILIDAD

- Estiramientos suaves
- Movilidad de caderas y hombros
- Respiración consciente con movimiento

Elige uno según:

- El tipo de día que tocaba en la estructura
- Tu nivel de energía
- El tiempo disponible



3-5 min

CÓMO INTEGRARLOS SIN CULPA

- Si hoy tocaba fuerza y solo hiciste un snack → el hábito sigue activo.
- Si hoy tocaba aeróbico y solo caminaste 5 minutos → cuenta.
- No compenses mañana. Retoma la estructura.

LA CONSTANCIA SE CONSTRUYE ASÍ

La constancia se construye con continuidad, no con perfección.

