

# RETO DE 28 DÍAS

PARA EL CUERPO Y LA MENTE



**01** Ponte en contacto con un amigo

**02** Haz 25 abdominales

**03** Registra tu comida con Balance

**04** Tómate tiempo para dormir

**05** Bate un nuevo récord

**06** Haz 3x15 sentadillas

**07** Ordena los cajones

**08** Deja el azúcar añadido y mira todas las etiquetas

**09** Estira durante 10 minutos y relaja los músculos

**10** Reflexiona y revisa tus objetivos para este año

**11** Mide tu frecuencia cardíaca cuando te levantes

**12** Crea un grupo Runtastic e invita a 3 amigos para motivaros

**13** Empieza el día con un batido de kale y arándanos

**14** Mide tu frecuencia cardíaca después de entrenar

**15** ¡Bebe 2 litros de agua!  
(Hoy y todos los días)

**16** En vez de ir a tomar algo, queda con tus amigos para hacer ejercicio

**17** Da 10.000 pasos

**18** No planees nada en todo el día

**19** Empieza la semana con una plancha de 30 segundos

**20** No veas la tele en todo el día. Vete a dar un paseo

**21** Inspira por 6 seg, aguanta 4 seg, espira 10 seg. Repite 6-8x

**22** Registra tu sueño y descubre cómo descansas

**23** Disfruta de la soledad y pasa tiempo contigo mismo

**24** Ve a trotar con tus amigos

**25** Haz una receta de Runtasty

**26** No te quejes en todo el día: practica la gratitud

**27** Escribe 10 cosas que te encanten de tu cuerpo

**28** Ponte una meta fitness de 4 semanas y cuéntasela a alguien