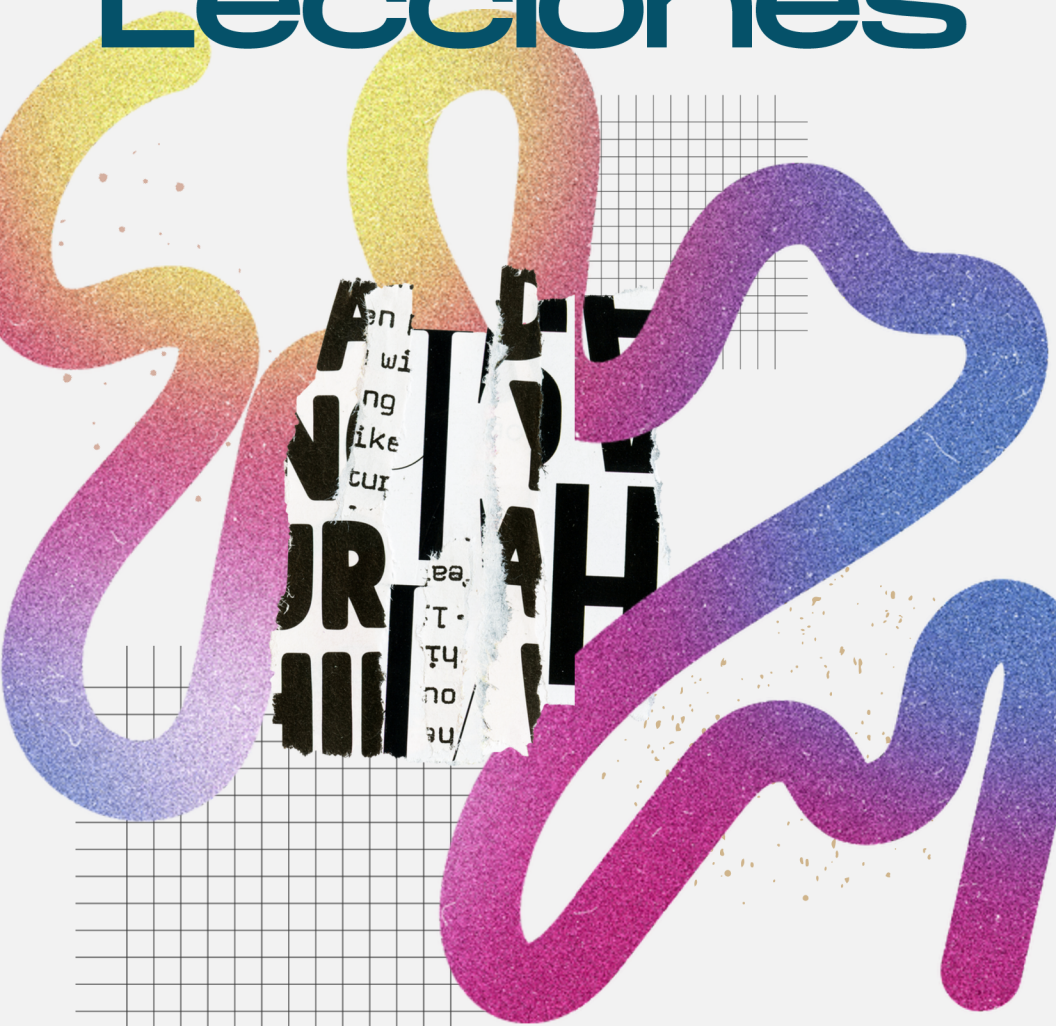


Lecciones



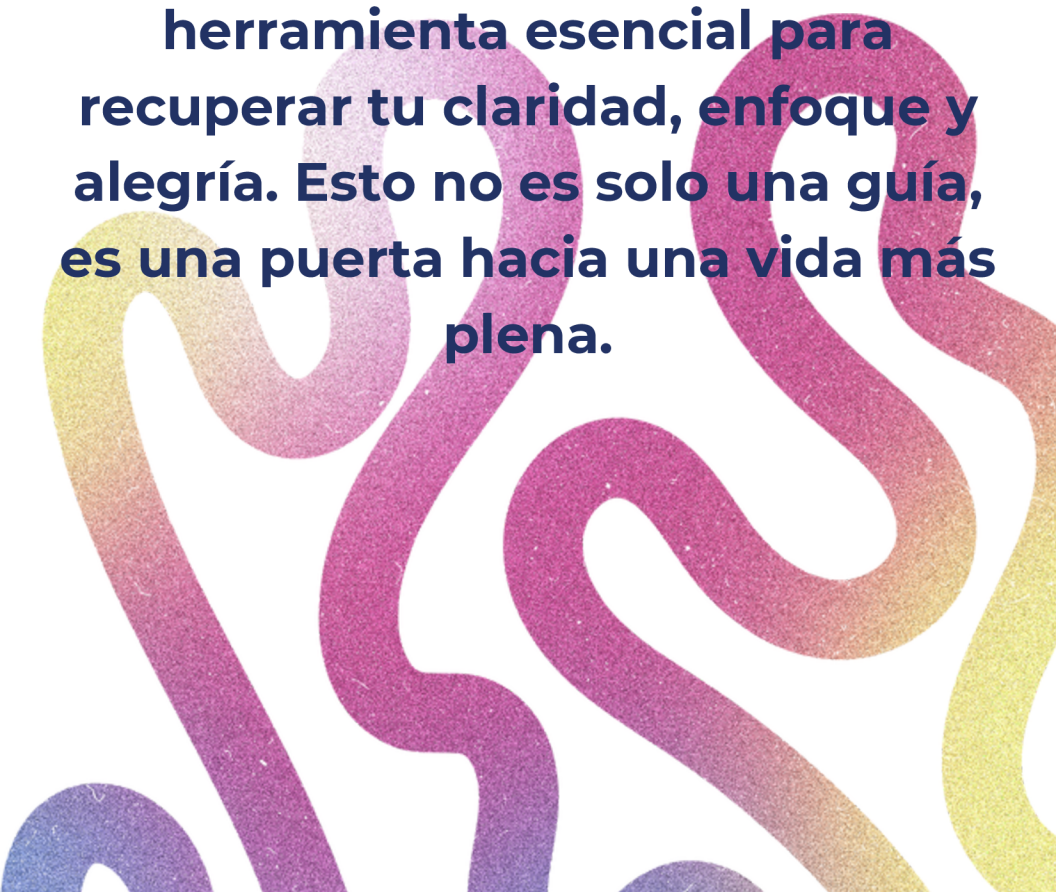
vida

Vida

volumen 1.



¿Alguna vez te has sentido perdido, abrumado o atrapado en un ciclo? ¡Es hora de liberarte y encender tu pasión! Nuestra guía de transformación de 7 días es tu herramienta esencial para recuperar tu claridad, enfoque y alegría. Esto no es solo una guía, es una puerta hacia una vida más plena.





Este diario está destinado al crecimiento personal, la reflexión y el autodescubrimiento. No sustituye al asesoramiento o asesoramiento profesional. La revista fomenta las experiencias individuales, el bienestar emocional y la exploración de recursos externos. Los autores y editores no se hacen responsables de las decisiones tomadas con base en el contenido. La privacidad es importante y los usuarios deben mantener segura la información confidencial.



¡Hola mis amores! Estamos encantados de que te unas a este viaje transformador con nosotros.

Nuestra Guía de Transformación para Principiantes de 7 Días está diseñada para ser tu plataforma de lanzamiento hacia una vida con mayor claridad, vitalidad y propósito.

Ya sea que te sientas estancado, abrumado o simplemente ansioso por un nuevo comienzo, esta guía ofrece pasos prácticos y conocimientos para ayudarte a iniciar tu camino hacia una vida más saludable, feliz y equilibrada.

En los próximos 7 días, serás guiado a través de una serie de prácticas diarias y reflexiones que te proporcionarán una visión holística de tu vida actual y pasos accionables para mejorarla.

Desde el seguimiento de tu estado de ánimo hasta una guía para la transformación física, preparando tu cuerpo con una desintoxicación de 7 días e incluso comenzando a cambiar tu mentalidad, este eBook está repleto de herramientas para ayudarte a ver mejoras reales rápidamente.



¡Es un privilegio para mí que estés aquí y que hayas decidido unirse a mi programa, juntos vamos a cambiarnos para ser mejores versiones de nosotros y al mundo!

Magda Karina Ancira



Al final de estos 7 días, tendrás una visión más clara de dónde te encuentras en tu vida, habrás identificado áreas clave para mejorar y habrás sentado las bases para un cambio duradero. Esta guía también está diseñada para prepararte para nuestro próximo seminario web y los recursos adicionales que te esperan en nuestra escalera de valor, todos ellos diseñados para llevar tu transformación al siguiente nivel.

Explicación

Este eBook es más que una guía; es un compromiso contigo mismo. Durante los próximos 7 días, te involucrarás en:

- Seguimiento del Estado de Ánimo: Entiende tus patrones emocionales con un rastreador diario de estado de ánimo.
- Evaluación de Vida: Realiza una revisión de 360° de tu vida para ver qué está funcionando y qué no.
- Consejos para la Transformación Física: Introducción a ejercicios físicos amigables para principiantes para que comiencen a moverse.
- Plan de Desintoxicación de 7 Días: Un plan de desintoxicación suave para ayudar a reiniciar tu cuerpo.
- Cambio de Mentalidad: Técnicas para empezar a cambiar tu mentalidad para una transformación duradera.

Como usar este diario

Como usar este diario

Bienvenido a este diario transformador, estructurado en dos partes: Tu recomendación física (nutrición y ejercicio) y tu diario.

Rutina física para prepararte para el éxito cada mañana.

Comienza tu día con una nota positiva, sumergiéndote en inspiración, citas inspiradoras y divertidas que te harán sonreír y marcarán el tono para un día alegre por delante.

A continuación, prepara tu mente para la grandeza con afirmaciones positivas poderosas. Tómame un momento para expresar gratitud y aprecio por las bendiciones en tu vida, grandes y pequeñas. Por último, recuerda las prioridades esenciales que te esperan hoy. Concéntrate en las cosas que realmente importan, permitiendo que la claridad guíe tus acciones a lo largo del día.

AQUÍ
ENCONTRARÁS
LAS
RECOMENDACIONES DEL DÍA
PARA TU
ACTIVIDAD
FÍSICA

Día 1
Día 1

FECHA: 2 / 1
S M T W T F S

PON LA FECHA

LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

Los alimentos recomendados para los días 1 y 2 incluyen: verduras frescas, congeladas o secas, frutas y hongos (maitake, shiitake, ostras o enoki, etc.). También se recomiendan cereales saludables para los días 1 y 2 (arroz integral o salvaje, quinoa, trigo sarraceno, avena, mijo, semillas, frutos secos, legumbres y semillas de lino).

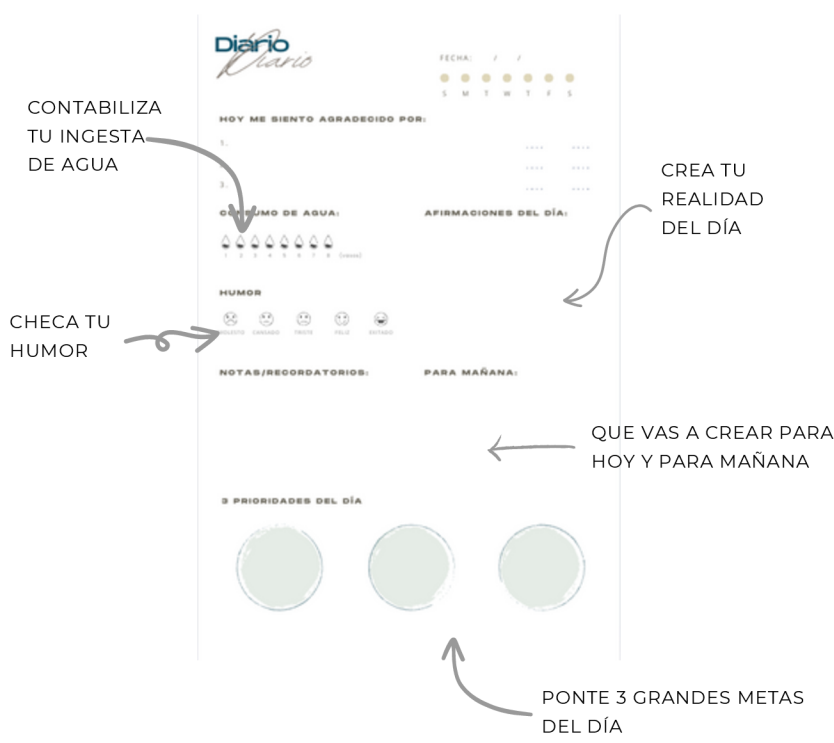
Sus recomendaciones incluyen:

- Use aceite de oliva virgen extra orgánico prensado en frío según las indicaciones de sus recetas y comidas
- Agregue especias y condimentos saludables según las indicaciones de sus recetas
- Beba de 8 a 10 vasos de agua filtrada, incluyendo bebidas revitalizantes, caldos desintoxicantes, batidos y jugos diluidos
- Beba té durante el día, como menta, té verde descafeinado, manzanilla, regaliz, jengibre, rooibos y té digestivo
- Para los refrigerios, coma nueces mixtas, frutas secas y frescas, verduras y caldos desintoxicantes
- Considere usar hierbas y suplementos.
- Considere realizar entre 30 y 60 minutos de ejercicio ligero, como caminar, correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda, hacer estiramientos, yoga, pilates, etc.
- Practique cualquier variedad de autorreflexión, incluida la meditación y la respiración.

SÉ TÚ MISMO, A MENOS QUE PUEDAS SER
UN UNICORNIO. EN ESE CASO, SÉ UN
UNICORNIO TODO EL TIEMPO.

UNA CITA DIVERTIDA Y CON
ALEGRÍA

En la segunda parte, tómate un tiempo para reflexionar sobre tu recorrido del día. Utiliza el rastreador de estado de ánimo para observar cómo te sentiste a lo largo del día y obtener información valiosa sobre tu panorama emocional. Identifica el objetivo principal del día y celebra los logros que te acercaron a tus aspiraciones. Haz una lista reflexiva de las fuentes de inspiración que impulsaron tus acciones y los desafíos que enfrentaste con valentía. Adopta una mentalidad de crecimiento reconociendo las áreas de mejora y las oportunidades de desarrollo. Al finalizar tus reflexiones, fija tu mirada en el mañana con un propósito. Define objetivos claros y significativos que guiarán tu rutina matutina, asegurando un flujo continuo de crecimiento en tu viaje transformador.



Reglas de nutrición

Reglas de nutrición

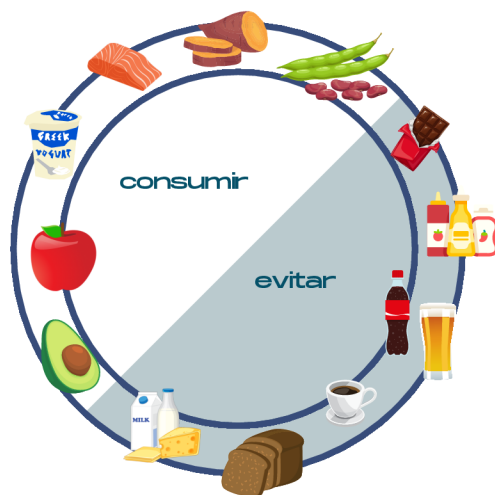
Durante los próximos 7 días estas son tus reglas a seguir en temas de nutrición. Si realmente, estás comprometida, no dudes, no cuestiones si puedes, esto es muy sencillo y económico, ¡no tiene por qué ser algo que te pese!

Síguelas al pie de la letra!



Consume
alimentos lo más
naturales posibles,
si puedes de
mercado o directo
de granja u
orgánicos, mejor
aún.

Si puedes, utiliza
solo aceite de
coco para cocinar,
en estos 7 días.



Sé que no es fácil,
pero también
estoy segura de
que lo puedes
lograr, porque
eres una fregona!

EVITA todo
alimento
procesado... esto
es que venga en
un empaque, lata
o bote!

Evita pan, alcohol,
café y té negro



Tu consumo de agua debe de ser de mínimo 2 Lts
Diario. Estos son de 10 a 12 vasos de agua al día



En estos 7 días es super importante que no fumes.

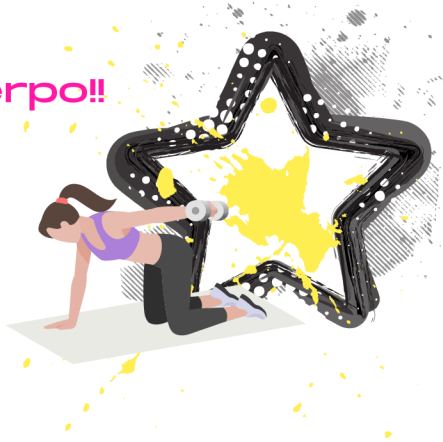
Reglas de ejercicio

Reglas de ejercicio

Durante los próximos 7 días deberás hacer al menos 15 minutos de ejercicio al día!

Lo ideal durante este periodo de detox, es que practiques algo de Yoga, natación o danza!

Mueve el cuerpo!!



¡Aquí te dejo algunos links de rutina para inspirarte!! y la puedes hacer diario durante los próximos 7 días!

Como no te conozco no puedo ofrecerte un plan personalizado, pero si sigues algunos de estos programas te ayudarán a empezar a moverte, mejorar tu movilidad y tu fuerza.

- [1. GYM VIRTUAL](#)
- [2. FITNESS BLENDER](#)
- [3. FAUSTO MURILLO](#)
- [4. XUAN LAN YOGA](#)
- [5. SIÉNTETE JOVEN](#)

Pero también puedes salir a hacer lo tuyo si ya eres un experto

LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

Los alimentos recomendados para los días 1 y 2 incluyen verduras frescas, congeladas o secas, frutas y

hongos (maitake, shiitake, ostras o enoki, etc.).

También se recomiendan cereales saludables para los días 1 y 2 (arroz integral o salvaje, quinoa, trigo sarraceno, avena, mijo, semillas, frutos secos, legumbres y semillas de lino).

Otras recomendaciones incluyen:

□ Use aceite de oliva virgen extra orgánico prensado en frío según las indicaciones de sus recetas y comidas

□ Agregue especias y condimentos saludables según las indicaciones de sus recetas

□ Beba de 8 a 10 vasos de agua filtrada, incluyendo bebidas revitalizantes, caldos desintoxicantes, batidos y jugos diluidos

□ Beba té durante el día, como menta, té verde descafeinado, manzanilla, regaliz, jengibre, rooibos y té digestivo

□ Para los refrigerios, coma nueces mixtas, frutas secas y frescas, verduras y caldos desintoxicantes

□ Considere usar hierbas y suplementos.

□ Considere realizar entre 30 y 60 minutos de ejercicio ligero, como caminar, correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda, hacer estiramientos, yoga, pilates, etc.

□ Practique cualquier variedad de autorreflexión, incluida la meditación y la respiración.

**SÉ TÚ MISMO, A MENOS QUE PUEDAS SER
UN UNICORNIO. EN ESE CASO, SÉ UN
UNICORNIO TODO EL TIEMPO.**



FECHA: / /

S M T W T F S

HOY ME SIENTO AGRADECIDO POR:

1.
2.
3.

CONSUMO DE AGUA:



HUMOR



NOTAS/RECORDATORIOS:

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

.....

PARA MAÑANA:

.....

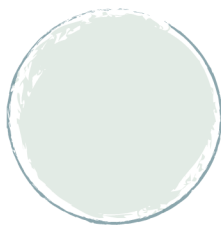
.....

.....

.....

.....

3 PRIORIDADES DEL DÍA



LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

Los alimentos recomendados para los días 1 y 2 incluyen verduras frescas, congeladas o secas, frutas y

hongos (maitake, shiitake, ostras o enoki, etc.).

También se recomiendan cereales saludables para los días 1 y 2 (arroz integral o salvaje, quinoa, trigo sarraceno, avena, mijo, semillas, frutos secos, legumbres y semillas de lino).

Otras recomendaciones incluyen:

□ Use aceite de oliva virgen extra orgánico prensado en frío según las indicaciones de sus recetas y comidas

□ Agregue especias y condimentos saludables según las indicaciones de sus recetas

□ Beba de 8 a 10 vasos de agua filtrada, incluyendo bebidas revitalizantes, caldos desintoxicantes, batidos y jugos diluidos

□ Beba té durante el día, como menta, té verde descafeinado, manzanilla, regaliz, jengibre, rooibos y té digestivo

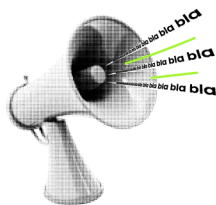
□ Para los refrigerios, coma nueces mixtas, frutas secas y frescas, verduras y caldos desintoxicantes

□ Considere usar hierbas y suplementos.

□ Considere realizar entre 30 y 60 minutos de ejercicio ligero, como caminar, correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda, hacer estiramientos, yoga, pilates, etc.

□ Practique cualquier variedad de autorreflexión, incluida la meditación y la respiración.

"NO CUENTES LOS DÍAS, HAZ QUE LOS DÍAS CUENTEN. A MENOS QUE ESTÉS CONTANDO TUS CALORÍAS, ENTONCES SIGUE CONTANDO."



FECHA: / /

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

S M T W T F S

HOY ME SIENTO AGRADECIDO POR:

1.
2.
3.

CONSUMO DE AGUA:



HUMOR



NOTAS/RECORDATORIOS:

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

.....

PARA MAÑANA:

.....

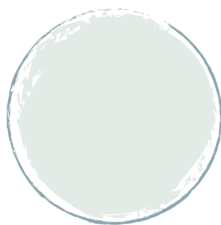
.....

.....

.....

.....

3 PRIORIDADES DEL DÍA





LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

El día 3 también elimina los cereales, los frutos secos, las semillas, las legumbres, los frijoles y los hongos. Come solo frutas y verduras. Puedes incluir verduras y frutas frescas, congeladas o secas. Puedes comer tantas como quieras, preparadas de cualquier manera saludable.

- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Especies y condimentos
- ☐ Agua filtrada, té, bebida revitalizante, caldo desintoxicante, batidos y jugo diluido
- ☐ Hierbas y suplementos opcionales en las dosis recomendadas
- ☐ Terapia de calor en sauna o sala de vapor
- ☐ Ejercicio ligero
- ☐ Diario, autorreflexión o meditación

Una nueva sugerencia para agregar el día 3 es la terapia de masajes. Esto puede ayudar a eliminar las toxinas en tu cuerpo. También puede ayudar al sistema linfático del cuerpo, que ayuda a equilibrar los fluidos en el cuerpo.



“LA VIDA ES COMO UNA CAJA DE BOMBONES: NUNCA SABES LO QUE TE VAS A ENCONTRAR. PERO SI TE ENCUENTRAS CON UN RELLENO DE COCO, IGUAL LA DISFRUTAS.”



FECHA: / /

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

S M T W T F S

HOY ME SIENTO AGRADECIDO POR:

1.
2.
3.

CONSUMO DE AGUA:



HUMOR



NOTAS/RECORDATORIOS:

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

.....

PARA MAÑANA:

.....

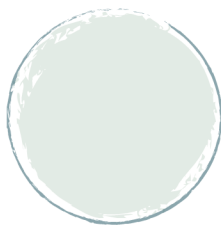
.....

.....

.....

.....

3 PRIORIDADES DEL DÍA



LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

OK, OK, no fui muy honesta, pero sí te decía esto desde un principio no lo ibas a hacer. ¡Pero ya es

tas aquí y es la mitad del camino!!

Este día va a ser difícil no te voy a mentir, pero creo completamente en ti, y en tu convicción a lograr este programa!

HOY TOCA AYUNO INTERMITENTE!

Elimine todos los alimentos sólidos (es decir, beba solo agua, té, jugos y caldos con modificaciones según sea necesario). Lo más importante es: ¡PRESTE ATENCIÓN A LAS NECESIDADES DE SU CUERPO! Las personas sensibles, enfermas,

débiles y delgadas deben evitar o modificar este día de ayuno si es necesario.

Por ejemplo, puede

beber más jugo y caldo según sea necesario.

Otras sugerencias incluyen:

☐ Disfrute del descanso y la relajación; evite hacer ejercicio y usar la sauna hoy

☐ Haga un trabajo mínimo o nada hoy y evite estar demasiado activo

☐ Deje de tomar todos los suplementos solo por hoy. (Hay una excepción. Si hace la limpieza intestinal que se describe a continuación, use los tres productos enumerados).

☐ Beba muchos líquidos (té con miel, bebida vitalizante, jugo de frutas/verduras diluido y caldo desintoxicante) para reemplazar los que pierde al ir al baño.

☐ Practique la escritura en un diario, la autorreflexión o la meditación

Régimen opcional de limpieza intestinal:

☐ Tome de 500 a 1000 mg de cápsulas de arcilla bentonita o carbón activado por vía oral tres veces al día con agua, solo durante este día de ayuno (se une a las toxinas en el intestino).

☐ Beba 300 ml de citrato de magnesio (una botella) por la mañana para la eliminación intestinal

☐ Use 1 o 2 enemas Fleet de solución salina por la tarde o por la noche para la eliminación intestinal

**“EL FUTURO PERTENECE A AQUELLOS
QUE CREEN EN LA BELLEZA DE SUS
SUEÑOS. Y TAMBIÉN A LOS QUE TIENEN
BUEN CAFÉ.”**



FECHA: / /



S M T W T F S

HOY ME SIENTO AGRADECIDO POR:

1.
2.
3.

CONSUMO DE AGUA:



1 2 3 4 5 6 7 8 (vasos)

HUMOR



MOLESTO



CANSADO



TRISTE



FELIZ



EXITADO

NOTAS/RECORDATORIOS:

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

.....

PARA MAÑANA:

.....

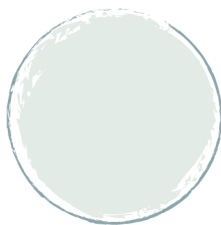
.....

.....

.....

.....

3 PRIORIDADES DEL DÍA



LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

Para el día 5, vuelve a agregar frutas y verduras. Puedes comerlas en cualquier cantidad o combinación.

Prepáralas usando recetas saludables. Nuevamente, los alimentos recomendados incluyen verduras y frutas frescas, congeladas o secas (pero no hongos, granos, semillas, frijoles, legumbres ni nueces). Al igual que los días 1 a 3, otras recomendaciones incluyen:

- ☐ Aceite de oliva
 - ☐ Especias y condimentos
 - ☐ Agua filtrada, té, bebida revitalizante, caldo desintoxicante, batidos y jugo diluido
 - ☐ Reinicia las hierbas y suplementos opcionales en las dosis recomendadas
 - ☐ Terapia de calor en sauna o sala de vapor
 - ☐ Ejercicio ligero
 - ☐ Escribir un diario y autorreflexión o meditación
- Una nueva sugerencia para agregar en el día 5 es

**“LA VIDA ES DEMASIADO CORTA PARA
USAR ROPA ABURRIDA. A MENOS QUE
ESTÉS CÓMODO, CLARO. LA COMODIDAD
ES CLAVE.”**



FECHA: / /



S M T W T F S

HOY ME SIENTO AGRADECIDO POR:

1.
2.
3.

CONSUMO DE AGUA:



1 2 3 4 5 6 7 8 (vasos)

HUMOR



MOLESTO



CANSADO



TRISTE



FELIZ



EXITADO

NOTAS/RECORDATORIOS:

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

.....

PARA MAÑANA:

.....

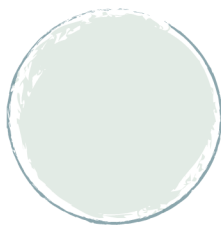
.....

.....

.....

.....

3 PRIORIDADES DEL DÍA



LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

Además de frutas y verduras, agregue hongos, frijoles, legumbres, semillas, nueces y

cereales saludables. Se recomienda que continúe con lo siguiente:

- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Especies y condimentos
- ☐ Agua filtrada, té, bebida revitalizante, caldo desintoxicante, batidos y jugo diluido
- ☐ Hierbas y suplementos opcionales en las dosis recomendadas
- ☐ Terapia de calor en sauna o sala de vapor
- ☐ Ejercicio ligero
- ☐ Diario, autorreflexión o meditación



**“NO TE PREOCUPES POR LO QUE LA
GENTE PIENSA. PROBABLEMENTE ESTÁN
DEMASIADO OCUPADOS PREOCUPÁNDOSE
POR LO QUE TÚ PIENSAS.”**



FECHA: / /



S M T W T F S

HOY ME SIENTO AGRADECIDO POR:

1.
2.
3.

CONSUMO DE AGUA:



1 2 3 4 5 6 7 8 (vasos)

HUMOR



MOLESTO



CANSADO



TRISTE



FELIZ



EXITADO

NOTAS/RECORDATORIOS:

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

.....

PARA MAÑANA:

.....

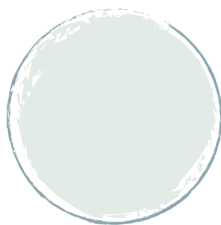
.....

.....

.....

.....

3 PRIORIDADES DEL DÍA



LAS RECOMENDACIONES DEL DÍA

Además de frutas y verduras, agregue hongos, frijoles, legumbres, semillas, nueces y

cereales saludables. Se recomienda que continúe con lo siguiente:

☐ Aceite de oliva

☐ Especies y condimentos

☐ Agua filtrada, té, bebida revitalizante, caldo desintoxicante, batidos y jugo diluido

☐ Hierbas y suplementos opcionales en las dosis recomendadas

☐ Terapia de calor en sauna o sala de vapor

☐ Ejercicio ligero

☐ Diario, autorreflexión o meditación



**“EL ÚNICO LUGAR DONDE EL ÉXITO VIENE
ANTES QUE EL TRABAJO ES EN EL
DICCIONARIO.”**



FECHA: / /

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

S M T W T F S

HOY ME SIENTO AGRADECIDO POR:

1.
2.
3.

CONSUMO DE AGUA:



HUMOR



NOTAS/RECORDATORIOS:

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES DEL DÍA:

.....

.....

.....

.....

.....

PARA MAÑANA:

.....

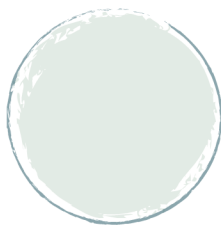
.....

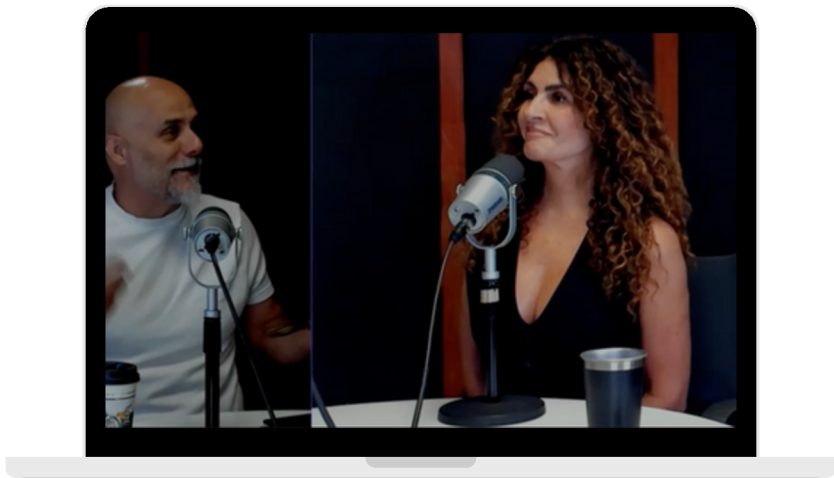
.....

.....

.....

3 PRIORIDADES DEL DÍA





MANTENTE INFORMADO PORQUE ESTO VA A SER LO NUEVO QUE CAMBIARA TU VIDA!!

AQUÍ ENTRE NOS

Esta será tu nueva comunidad donde encontraras todo lo que quieres acerca de crecimiento personal, desarrollar nuevos hábitos, mejorar tu vida y exponenciar tu crecimiento

SÍGUEME EN MIS REDES Y A MI SOCIO, YA QUE JUNTOS VAMOS A CAMBIAR NUESTRAS VIDAS



@MAGADAKARINA

@MR.RODK

Lecciones Vida

volumen 1.

