

# ¡Bienvenida, chica BOLD!

¡Felicidades por atreverte a darte más en el mes de diciembre!

Usar tiempo diario para depositar en tu tanque de auto-cuidado es necesario y beneficioso para ayudarte a sanar, concientizar y acercarte a tu meta de crear y mantener hábitos saludables.

Quiero que sepas lo siguiente:

-Eres fuerte, decidida y puedes lograrlo.

-Yo soy tu coach y quiero ayudarte a que lo logres, para cualquier pregunta puedes enviarme mensaje privado a mi cuenta de IG @boldfitwomen o aplicar para tu consulta gratuita a <https://boldandfitclub.com/ayuda/>

-Si hay algún día que no pudiste completar el paso diario, no te preocupes al siguiente día haces el que no pudiste hacer o el que esta recomendado.

-¡Celebra inmediatamente tu paso completado! Encuentra esa celebración que te hace brillar y sentir brutal. Algunos ejemplos:

- Sonrisa inmediata
- Un bailecito de felicidad (no tiene que ser largo)
- Tararear una canción de victoria
- Decir ¡lo hice!
- Darte una palmadita
- Darte un abrazo

-¡Disfruta este mes! tu esfuerzo para crear acciones que te acerquen a tus aspiraciones en tu salud no deben ser causa de sufrimiento. Al contrario, deben ofrecerte la oportunidad de crecer y sentirte llena de vida.

*Coach Anaís*

# Mis pasos en Diciembre



M T W T F S S

			01 Hidratarme <input type="checkbox"/>	02 Sentarme a comer sin distracciones <input type="checkbox"/>	03 Ponte creativa <input type="checkbox"/>	04 Dar unos pasitos <input type="checkbox"/>
05 Sentarme a comer sin distracciones <input type="checkbox"/>	06 Dar unos pasitos <input type="checkbox"/>	07 ¡Baílalo! <input type="checkbox"/>	08 Cocinar mi nueva receta <input type="checkbox"/>	09 Dar unos pasitos <input type="checkbox"/>	10 Ponte creativa <input type="checkbox"/>	11 Hidratarme <input type="checkbox"/>
12 ¡Baílalo! <input type="checkbox"/>	13 Cocinar mi nueva receta <input type="checkbox"/>	14 Sentarme a comer sin distracciones <input type="checkbox"/>	15 Moverme por 1 minuto <input type="checkbox"/>	16 Hidratarme <input type="checkbox"/>	17 Ponte creativa <input type="checkbox"/>	18 Dar unos pasitos <input type="checkbox"/>
19 Sentarme a comer sin distracciones <input type="checkbox"/>	20 Hidratarme <input type="checkbox"/>	21 Cocinar mi nueva receta <input type="checkbox"/>	22 ¡Baílalo! <input type="checkbox"/>	23 Dar unos pasitos <input type="checkbox"/>	24 Comer 1 porción de vegetales en el desayuno <input type="checkbox"/>	25 Sentarme a comer sin distracciones <input type="checkbox"/>
26 Ponte creativa <input type="checkbox"/>	27 Cocinar mi nueva receta <input type="checkbox"/>	28 ¡Baílalo! <input type="checkbox"/>	29 Dar unos pasitos <input type="checkbox"/>	30 Hidratarme <input type="checkbox"/>	31 Comer 1 porción de vegetales en el desayuno <input type="checkbox"/>	

*"He aprendido que la simplicidad de conectar con tu cuerpo y entender lo que esta pasando tiene el poder de liberar tu potencial sin tener que obligarte a nada."*

*Coach Anaís*

# Mis pasos en Diciembre

## Hidratarme

Tu meta es ingerir al menos la mitad de tu peso en onzas de agua o más fácil cada vez que sientas sed toma agua. Y si te ejercitas se recomienda añadir 12oz por cada 30 minutos de actividad física que hagas.

El agua es uno de los nutrientes más importantes para tu cuerpo ya que apoya a tu organismo de muchas maneras, como por ejemplo a metabolizar los nutrientes de los alimentos, a lubricar el sistema digestivo, eliminar toxinas, al proceso de termorregulación a través del sudor y la respiración, entre otros procesos.

## Sentarme a comer sin distracciones

El simple acto de comer es un acto de gratitud para proveerle al cuerpo con energía para seguir funcionando propiamente. Cuando te sientas puedes crear el espacio para saciarte con intención.

Al comer atentas sin distracciones das la oportunidad a tu cuerpo de experimentar los colores, sabores, texturas, ruidos y otras señales internas y externas que te ayudan a conectar más con tu hambre y saciedad evitando los estragos de los atracones.

## Dar unos pasitos

Crear el espacio para mover con intención tu cuerpo es poderoso. Tu meta caminar por al menos 5 minutos.

El aumento de pasos diarios es una de las maneras que podemos ayurdarnos a traer mas actividad fisia a nuestros dias y beneficios a tu salud. ¿Sabías que una milla tiene alrededor de 2,000 pasos completados? ¡Vámonos!



# Mis pasos en Diciembre

## Cocinar mi nueva receta

Hoy es el día de mi creación...YUM! Recuerda compartir tu creación @boldfitwomen.

## Comer 1 porción de vegetales en el desayuno

La meta es que añadas una porción o puño de vegetales en tu primera comida del día.

Mis recomendaciones son:

- Un revuelto con espinacas
- Rostizar broccoli y zanahorias con tofu revuelto
- Un jugo verde
- Hacer un "grilled cheese" con espinaca, col rizada, aguacate o broccoli
- Burrito breakfast con tus vegetales favoritos

Las opciones son ilimitadas!!!!

## ¡Baílalo!

Todo el mundo sabe bailar....tu meta es poner tu música y/o canción favorita y bailarla a todo volumen. ¿Cómo te sientes cuando la terminas?

¡Qué swing tienes!

## Ponte creativa

Busca una receta que te haga integrar un vegetal de una forma nueva en alguna de las comidas para la próxima semana. Puedes compartir la receta @boldfitwomen y para ayudarte a la responsabilidad de comerla comparte también cuando la cocines.

