

Recuerda tag  @coachanaais para celebrar  
juntas cada movimiento de este mes.

# B I N G O

Rutina de  
15 minutos

Duerme  
8 horas

50  
squats

Meditación  
3  
minutos o  
más

Rutina  
TABATA

Mirate al  
espejo y  
háblate  
lindo

Plancha  
30  
segundos

Duerme  
7 horas

Rutina de  
5 minutos

Camina 1  
minuto  
rápido  
sin parar

Meditación  
1  
minuto

Caminata de  
10 minutos



100 Jumping  
Jacks

25  
Burpees

5  
Respiraciones  
profundas

Una  
carta  
para mi

Rutina de  
10 minutos

Haz lista  
de 3 cosas  
agradeces  
hoy

Prepara  
1  
comida  
en casa

Plancha  
15  
segundos

Rutina  
HIIT

15  
Burpees

Rutina de  
movilidad

Caminata de  
15 minutos