

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