

UN PRIMER PASO POSIBLE

Un hábito.

Siete días.

Una pequeña prueba para cuidarte a tu manera.

No hace falta cambiarlo todo. Elegí una acción compatible con tu realidad y probala durante una semana. Siete días son un período de observación, no una promesa de transformar tu salud ni de formar un hábito automáticamente.

01 MOVIMIENTO

Hacé lugar para algo que disfrutes.

Elegí una actividad que ya puedas hacer con comodidad: caminar, bailar o moverte de una forma adaptada. Reservele un momento y una duración posible. Un poco también cuenta. [1]

02 ALIMENTACIÓN

Sumá una opción sencilla.

Si se adapta a tu alimentación, dejá disponible una fruta, una verdura o una porción de legumbres para una comida habitual. Buscamos variedad; no calcular calorías ni indicar porciones personales. [2]

03 DESCANSO

Prepará un cierre más tranquilo.

Probá dejar las pantallas unos 30 minutos antes de acostarte y elegí algo tranquilo en su lugar. Si tus horarios lo permiten, procurá acostarte y levantarte a horas similares. [3]

Elegí solo una. No necesitás comprar suplementos, equipos ni una suscripción para usar esta guía.

QUE ENTRE EN TU DÍA

Hacelo fácil de repetir.

Elegí tu versión más pequeña. Es mejor una acción posible que una promesa que te abrume.

Mi acción para esta semana:

La voy a hacer después de / a esta hora:

Si ese día se complica, mi versión más simple será:

REGISTRÁ SIN PONERTE NOTA

Marcá si pudiste probarla. Si no, anotá qué lo hizo difícil. El registro sirve para aprender, no para acumular una racha perfecta.

DÍA	LO PROBÉ	QUÉ ME AYUDÓ / QUÉ QUIERO AJUSTAR
1	☐	
2	☐	
3	☐	
4	☐	
5	☐	
6	☐	
7	☐	

Si un día no sale, retomá cuando puedas. Podés cambiar la acción si no se adapta a vos. No dupliques el esfuerzo para “compensar”.

AL TERMINAR LA SEMANA

Una pausa para mirar.

No busques una transformación en siete días. Buscá una pista: qué fue posible y qué haría más fácil seguir.

¿Qué me resultó más fácil de lo que esperaba?

¿Qué obstáculo apareció más de una vez?

¿Qué voy a mantener o ajustar la próxima semana?

ALCANCE Y CUIDADO

Material educativo general para personas adultas. No mide edad biológica, no evalúa tu estado de salud y no reemplaza una consulta profesional. Priorizá tus indicaciones médicas y tus necesidades de accesibilidad, alimentación y descanso.

Si tenés dolor, una lesión, síntomas persistentes o dudas sobre qué actividad es adecuada para vos, buscá orientación profesional. Evitá forzarlo. Si los problemas de sueño continúan, consultá.

REFERENCIAS PARA EL CONTENIDO GENERAL

[1] Organización Mundial de la Salud. Actividad física.

[2] Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable.

[3] Centers for Disease Control and Prevention. About Sleep.

Los títulos anteriores son enlaces a las fuentes. Consultadas el 30 de agosto de 2026. Estas referencias respaldan orientaciones generales; no validan el cuestionario de Fuerza de Vida ni este plan de siete días como tratamiento.

Un hábito posible. Un día a la vez.