

# **Reto 90 días - Come. Cuida. Transforma**

## **Por que este reto alimenticio?**

Comer bien no significa hacer dietas estrictas, sino aprender a nutrirte con equilibrio, intencion y consciencia. Durante 90 días te proponemos una pauta clara, flexible y realista para mejorar tu relacion con la comida, ganar energia y transformar tu salud desde lo mas basico: tu plato.

## **Principios del reto**

- Comida real siempre que sea posible
- Hidratacion: al menos 2L de agua al dia
- Evita ultraprocesados, azucares añadidos y alcohol
- Come sin pantallas, con atencion
- No cuentes calorías, enfocate en calidad y constancia

## **Fase 1: Limpieza y consciencia (Días 1 a 30)**

- Elimina azucares añadidos y snacks procesados
- Come 3 comidas principales y 1 snack saludable al dia
- Incluye vegetales en cada comida
- Bebe agua al despertar y antes de cada comida
- Escribe como te sientes tras comer: hinchazon, saciedad, energia

## **Fase 2: Estructura y habitos (Días 31 a 60)**

- Introduce 1 comida por semana cocinada en casa
- Planifica tus cenas con antelacion
- Ajusta horarios: cena 2-3h antes de dormir

## **Reto 90 días - Come. Cuida. Transforma**

- Mantén una rutina de 3-4 comidas al día
- Empieza a incorporar proteína en cada comida (animal o vegetal)

### **Fase 3: Autonomía y evolución (Días 61 a 90)**

- Escoge 1 día a la semana como día libre consciente
- Practica ayuno intermitente si te interesa (opcional)
- Prioriza alimentos densos en nutrientes
- Observa cómo impacta tu alimentación en tu energía, sueño y estado emocional
- Reflexiona cada semana: qué mejoras has notado, qué quieres mantener

### **Ejemplo de menú diario**

Desayuno:

- Tostada integral con aguacate + huevo
- Café o té sin azúcar

Almuerzo:

- Ensalada grande con proteína (pollo, atún, huevo, tofu)
- Fruta de postre

Cena:

- Verdura cocida o salteada + arroz integral + pescado o legumbre

Snack (si tienes hambre):

- Frutos secos naturales, yogur natural o fruta fresca

## **Reto 90 días - Come. Cuida. Transforma**

### **Frase de cierre**

No estas a dieta, estas construyendo una vida. Tu cuerpo escucha lo que comes. Háblale con respeto.