

CUANDO TERMINES DE LEER Y LO PRACTICAS, YA NO SERÁS LA MISMA PERSONA. GARANTIZADO 100%

No porque tengas que hacerlo perfecto. Porque durante 30 días vas a observar, practicar y aprender. Si mejoras aunque sea una parte de tu alimentación, tu movimiento, tu atención o tus decisiones, ya habrás cambiado algo real.

GUÍA DEL RETO FAMILIAR · 30 DÍAS

Honestidad, constancia y aprendizaje. Sin castigos y sin buscar perfección.

Lee. Practica. Registra. Aprende. Continúa.

GUÍA DEL RETO FAMILIAR - 30 DÍAS

PARA TODA LA FAMILIA

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA HOJA?

Esta hoja acompaña al cuadro mensual. La finalidad no es castigar ni buscar perfección. Sirve para que cada persona pueda reconocer con honestidad qué ocurrió durante el día y continuar al día siguiente.

LAS 3 MARCAS

MARCA	SIGNIFICADO	CUÁNDO USARLA
CUMPLÍ	Respeté las reglas principales del día.	No hubo una ruptura relevante de lo acordado.
CASI	Hubo una excepción pequeña y retomé el plan.	Reconocí lo ocurrido y continué correctamente.
FALLÉ	No respeté una o varias reglas principales.	Se apunta con honestidad. No hay castigo: mañana se continúa.

¿QUÉ SIGNIFICA FALLAR?

1. Comí chocolate, golosinas, bollería, pasteles, helado o snacks fuera de lo acordado.
2. Bebí refrescos azucarados o bebidas con azúcar.
3. Piqué entre comidas por aburrimiento, ansiedad o costumbre, sin hambre real.
4. Comí pipas, frutos secos u otros snacks directamente de la bolsa y perdí el control de la cantidad.
5. Repetí plato sin tener hambre, solo porque estaba rico o quedaba comida.
6. Comí una cantidad claramente excesiva hasta sentirme demasiado lleno.
7. Usé mucha mayonesa, salsas o acompañamientos que habíamos acordado reducir.
8. Comí comida rápida, fritos o ultraprocesados fuera de lo planificado.
9. Después de cenar volví a picar chocolate, helado, galletas, pipas u otros alimentos por costumbre.
10. Comí muy tarde por desorganización cuando podía haber cenado antes.
11. Compré o llevé a casa productos que la familia había acordado no tener durante estos 30 días.
12. Escondí lo que comí o decidí no apuntarlo.
13. Marqué que había cumplido sabiendo que no era verdad.

CÓMO APUNTARLO CON HONESTIDAD

Si marcas **■** o **X**, puedes escribir una frase corta explicando qué pasó. No hace falta justificarse ni escribir mucho.

EJEMPLO	REGISTRO
Chocolate después de cenar	X - Chocolate después de cenar.
Pipas viendo televisión	X - Comí pipas directamente de la bolsa.
Comí demasiado	X - Repetí y terminé demasiado lleno.
Pequeña excepción y paré	■ - Probé un poco, paré y seguí el plan.
Día correcto	✓ - Cumplí.

REGLA DE ORO: Fallar un día no borra el progreso. Lo importante es decir la verdad, apuntarlo y volver a cumplir en la siguiente decisión.

Importante para toda la familia: el cuadro no se utiliza para avergonzar, comparar cuerpos, discutir ni castigar. Especialmente con los menores, el objetivo es construir hábitos y confianza, no miedo a la comida.