

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.

REGISTRO FAMILIAR · 30 DÍAS

Una hoja sencilla para observar la constancia de toda la familia y aprender de cada día.

Lee. Practica. Registra. Aprende. Continúa.

RETO FAMILIAR · 30 DÍAS

PARA TODA LA FAMILIA

¿CÓMO FUNCIONA?

Este cuadro no es para castigar ni avergonzar a nadie. Es un registro de **honestidad y constancia**. Cada noche, cada persona marca cómo ha cumplido las reglas familiares de alimentación de ese día. Si hubo un fallo, se marca sin esconderlo y al día siguiente se continúa. **Un fallo no elimina todo el progreso.**

✓ CUMPLÍ	■ CASI / FALLO PARCIAL	✗ NO CUMPLÍ
Respeté las reglas del día.	Hubo una excepción o un picoteo, pero retomé el plan.	Ese día no respeté las reglas principales.

Reglas que se evalúan: comida planificada · no picoteo/golosinas habituales · agua como bebida principal · porciones razonables · no comer directamente de bolsas · respetar la rutina de la cena.

DÍAS 1–15

PERSONA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL ✓
Persona 1																
Persona 2																
Persona 3																
Persona 4																

DÍAS 16–30

PERSONA	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL ✓
Persona 1																
Persona 2																
Persona 3																
Persona 4																

CIERRE DEL MES

Al terminar los 30 días, no gana quien haya sido perfecto: gana la familia si consigue **más días buenos que malos** y entiende qué situaciones provocan los fallos. Contad los ✓ de cada persona únicamente para observar la constancia. No utilizar el resultado para ridiculizar, comparar cuerpos ni castigar.

Regla de oro: decir la verdad, marcar el día y continuar.