

# 7 DÍAS PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS

Propuesta inicial para lead magnet de tu página web.

## Bienvenida

Durante los próximos siete días construirás pequeños hábitos sostenibles.

### Día 1

Tiende tu cama, camina 20 min, bebe 2 L de agua y evita refrescos.

### Día 2

Movilidad, sentadillas, lagartijas adaptadas y plancha.

### Día 3

Alimentación consciente: proteína, verduras y fruta.

### Día 4

Mejora tu descanso y escribe tres agradecimientos.

### Día 5

Practica respiración cuadrada durante 5 minutos.

### Día 6

Una hora sin redes sociales y lee 10 páginas.

### Día 7

Reflexiona y comprométete con el siguiente paso.

## Invitación

Escanea el QR de tu página para continuar con un programa de 30 o 90 días.