

# PLAN RECARGA

*5 Días para Transformar tu Energía*

Yoga + Meditación + Comida Real

## **My Real Habits**

Un programa integral diseñado para ayudarte a recuperar la energía que necesitas, sin complicaciones, sin equipamiento especial, solo con práctica constante y comida real.

# ÍNDICE

1. Bienvenida a tu Transformación
2. Cómo Usar Este Plan
3. Lo Que Necesitas Saber
4. Día 1: Recarga tu Lunes
5. Día 2: La Herramienta Rápida
6. Día 3: Liberación Profunda
7. Día 4: Energía Sostenida
8. Día 5: Cierre Consciente
9. Lista de Compras Integrada
10. Después de los 5 Días
11. Notas Legales y Médicas

# 1. BIENVENIDA A TU TRANSFORMACIÓN

Si estás aquí es porque algo en tu cuerpo te está pidiendo que cambies. Quizás llegás al mediodía destruida, aunque hayas dormido 8 horas. Quizás tu mente no se detiene. Quizás comes por costumbre, no por hambre. Esto que sentís no es normal. Y no es falta de voluntad. **Tu cuerpo está en modo alarma permanente.** El cortisol está alto. Tu sistema nervioso no descansa, aunque duermas. Y ninguna taza de café va a resolver eso. Lo que tu cuerpo necesita es **aprender a soltar.** Durante estos 5 días, vamos a trabajar juntas en tres pilares que funcionan: • **Yoga:** No es flexibilidad. Es enseñarle a tu cuerpo a salir del modo estrés. • **Meditación:** No es vaciar la mente. Es entrenar tu atención para que no te controle el miedo. • **Comida Real:** No es una dieta. Es nutrición inteligente que energiza sin culpa. Estos 5 días son el inicio de un hábito que durará toda la vida. **¿Quién soy yo?** Soy una profesora de yoga y bienestarista que llegué al yoga porque le necesitaba, no porque fuera flexible. He trabajado con cientos de mujeres en tu situación exacta. Y todas sin excepción me dicen lo mismo después de dos semanas: "No sabía que podía sentirme así". Este plan está hecho para vos. Para Lucía, la profesional abrumada. Para la que no tiene tiempo de complicaciones, pero sí tiene tiempo para 20 minutos que cambian el día. Vamos a empezar. Ahora.

## 2. CÓMO USAR ESTE PLAN

### Tiempo diario requerido:

20 minutos por día. Eso es todo. Menos que una serie de Netflix.

### ¿Cuándo hacerlo?

**Opción 1 (Ideal):** A la mañana, antes de abrir el correo. Tu sistema nervioso está más receptivo. (5 min yoga + 5 min meditación + 10 min desayuno mindful) **Opción 2 (Flexible):** En el almuerzo. Pausa en el trabajo. 15 min yoga + 5 min meditación. **Opción 3 (A la tarde/noche):** Cuando llegás a casa, antes de cenar. 20 min yoga + meditación + cena preparada conscientemente. Lo importante no es cuándo. Es que lo hagas todos los días.

### ¿Qué necesitás?

- Una colchoneta de yoga (o una toalla grande en el piso)
- Ropa cómoda (lo que uses para dormir está perfecto)
- 5 minutos de concentración real (sin teléfono)
- Honestidad contigo misma. Eso es literalmente todo. No hay apps raras, no hay membresías escondidas, no hay complicaciones.

## 3. LO QUE NECESITAS SABER

### Sobre las posturas de yoga:

- Si algo duele, no lo hagas. El yoga respeta tu cuerpo.
- Las modificaciones están incluidas. Úsalas sin culpa.
- No compares tu práctica con nadie más. Ni siquiera conmigo.
- Si hay una postura que no podés hacer, el beneficio está en el esfuerzo de intentarlo, no en lograr la forma perfecta.

### Sobre la meditación:

- Es normal que la mente no se calme. Eso no significa que lo estés haciendo mal.
- Cada vez que notes que te distraés, volvés a la respiración. Eso es la práctica.
- Los cambios reales vienen después de la meditación, no durante. Confía.

### Sobre las recetas:

- Son sugerencias. Si no te gusta un ingrediente, reemplazalo por otro.
- La comida real significa: ingredientes enteros, sin procesados, reconocibles.
- No es una dieta. Es forma de comer que genera energía estable.
- Las cantidades están para 1 persona. Ajustá según tu apetito.

## 4. DÍA 1: RECARGA TU LUNES

*El Problema del Lunes — El lunes es cuando el cuerpo grita más fuerte. Hoy enseñamos al sistema nervioso a activarse de forma inteligente.*

### Activación Vagal (12 minutos)

**Respiración vagal: Inhala 4, retén 4, exhala 6 (2 minutos)**

Siéntate cómoda. Esta respiración activa el nervio vago, que es tu botón de calma.

**Cat-Cow: 30 segundos cada una, 3 rondas**

De rodillas y manos. Al inhalar, caderas arriba, pecho abierto. Al exhalar, redondea columna. Suelta tensión cervical.

**Estiramiento de columna sentada (1 minuto)**

Siéntate en el piso, piernas estiradas. Inhala y alarga. Exhala e inclínate adelante sin fuerza.

**Torsión simple (30 segundos cada lado)**

Sentada, cruza pierna derecha sobre la izquierda. Gira torso a la derecha. Suelta hígado y riñones.

**Piernas arriba de la pared (5 minutos)**

Acostáte, levanta piernas apoyadas en la pared o cama. El nervio vago se calma. El cortisol baja.

### Meditación para Activar (5 minutos)

Siéntate cómoda. Cierra los ojos. Respiración natural. Visualiza que cada inhala trae energía dorada a tu centro. Cada exhala expulsa gris (el cansancio). Hazlo 20 veces.

### Desayuno de Lunes: Huevos con Plátano y Pasta de Maní

#### Ingredientes:

2 huevos • 1 plátano maduro • 1 cucharada de pasta de maní natural • Sal, pimienta • 1 cucharadita de mantequilla o aceite de coco

#### Preparación:

1. Calienta la sartén y derrite mantequilla. 2. Revuelve los huevos hasta estar firmes (2-3 min). 3. Sirve en un plato. Acompaña con el plátano pelado al lado. 4. Pon la pasta de maní en un pocillo pequeño. 5. Come el huevo primero, luego sorbe café o té, y termina con plátano con pasta de maní como postre. **Nota nutricional:** Proteína rápida (huevo) + energía lenta (plátano) + grasa que sacia (maní) = energía estable 4 horas.

## 5. DÍA 2: LA HERRAMIENTA RÁPIDA

*Yoga de Oficina — Hoy aprendés posturas que hacés en tu silla de trabajo sin que nadie note que estás haciendo yoga.*

### Yoga en la Silla (12 minutos)

#### Rotación de cuello (1 minuto cada lado)

Siéntate derecha. Gira lentamente la cabeza hacia la derecha. Mantén 30 seg. Vuelve al centro. Repite izquierda. Libera tensión cervical.

#### Hombros: Círculos hacia atrás (1 minuto)

Levanta hombros a las orejas. Círculos hacia atrás, grandes y suaves. 10 círculos.

#### Torsión sentada (1 minuto cada lado)

Siéntate derecha. Cruza mano derecha sobre rodilla izquierda. Gira torso suavemente a la izquierda. Mantén.

#### Apertura de pecho (2 minutos)

Entrelaza manos atrás de la espalda. Abre pecho. Estira brazos hacia atrás. Mantén y respira.

#### Flexión de columna (2 minutos)

Siéntate e inclínate adelante lentamente. Deja cabeza relajada. No fuerces.

### Meditación de Concentración (5 minutos)

Siéntate. Pon atención en tu nariz. Siente el aire entrar y salir. Solo eso. Cuando la mente se vaya (y se va a ir), traela de vuelta. Eso es meditar.

### Almuerzo de Martes: Bowl de Avena con Cacao y Plátano

#### Ingredientes:

60g avena • 1 cda cacao puro • 1/2 plátano maduro • 200ml leche vegetal • Miel o estevia (opcional) • Canela (opcional)

#### Preparación:

En un plato hondo, vierte leche tibia. Agrega avena y cacao puro. Mezcla bien. Espera 2 minutos a que se hidrate. Corta el plátano encima. Si querés más dulzor, añade miel. El cacao activa serotonina. El plátano es potasio. La avena es energía lenta sin picos de azúcar.

## 6. DÍA 3: LIBERACIÓN PROFUNDA

*Yoga Regenerativo — Hoy nos sumergimos en posturas que liberan tensión acumulada. Este es el día donde el cuerpo realmente se abre.*

### Secuencia Regenerativa (12 minutos)

#### Respiración cuadrada (1 minuto)

Inhala 4, retén 4, exhala 4, retén 4. Repite 10 veces. Calma profunda.

#### Postura de Montaña (1 minuto)

De pie, pies juntos. Brazos a costados. Siéntete enraizada en el piso.

#### Flexión adelante (2 minutos)

De pie, inclínate adelante sin forzar. Deja cabeza colgando. Suelta espalda baja.

#### Mariposa (3 minutos)

Sentada, plantas de pies juntas, rodillas abiertas. Inclínate adelante suavemente.

#### Rana (2 minutos)

Manos y rodillas. Abre rodillas todo lo que puedas. Caderas atrás. Abre cadera profundamente.

#### Savasana profundo (3 minutos)

Acostáte, brazos abiertos, piernas relajadas. Solo respira.

### Meditación de Cuerpo Consciente (7 minutos)

Acostáte. Empieza en los dedos de los pies. Siente cada parte: pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, pelvis, vientre, pecho, brazos, manos, cuello, cabeza. Solo siente. Sin juzgar. Eres tu cuerpo.

### Merienda de Miércoles: Licuado Energético

#### Ingredientes:

1 plátano congelado • 1 puñado espinaca • 200ml leche de almendra • 1 cda semillas de lino molidas  
• 1/2 cda vainilla • 3 cubitos hielo

#### Preparación:

Vierte leche en licuadora. Agrega plátano congelado, espinaca, lino. Licúa 1 minuto. Agrega hielo y vainilla. Licúa 30 seg más. Potasio + hierro + Omega 3 = energía sostenida.

## 7. DÍA 4: ENERGÍA SOSTENIDA

*Yoga Dinámico Suave — A mitad de semana, el cuerpo empieza a responder. Hoy hacemos posturas que generan energía sin sobre-estimular.*

### Flujo de Energía (12 minutos)

#### Loto para Principiantes (2 minutos)

Siéntate cruzada. Estira columna. Respira y siente estabilidad.

#### Tabla Suave (30 seg)

Manos debajo de hombros, levanta cuerpo (o deja rodillas en piso). Mantén.

#### Cobra (1 minuto)

Acostáte boca abajo. Brazos debajo de hombros. Levanta pecho. Abre corazón.

#### Arco (1 minuto)

Acostáte boca abajo. Dobla rodillas. Toma tobillos. Levanta pecho.

#### Cat-Cow dinámico (3 minutos)

Manos y rodillas. Inhala baja caderas (vaca). Exhala redondea (gato). 10 rondas.

#### Silla (1 minuto)

De pie, agáchate como para sentarte en silla invisible. Levanta brazos.

#### Relajación (2 minutos)

Acostáte, brazos abiertos, piernas relajadas.

### Meditación de Movimiento (5 minutos)

De pie, ojos cerrados. Cuando sientas ganas, muévete lentamente. Puede ser giro, balanceo, lo que pida tu cuerpo. No hay forma correcta.

### Cena de Jueves: Pollo con Verduras Asadas

#### Ingredientes:

150g pechuga pollo • 1 taza brócoli • 1 zanahoria • 1/2 cebolla morada • 1 cda aceite oliva • Ajo, sal, pimienta, jugo limón

#### Preparación:

Precalienta horno a 180°C. Corta pollo en cubos y verduras en trozos. En bandeja, mezcla todo con aceite, ajo, sal y pimienta. Asa 20 min hasta que pollo esté cocido. Exprime limón fresco. Proteína completa + vitaminas + fibra = cena que no pesa.

## 8. DÍA 5: CIERRE CONSCIENTE

*Savasana Profundo — El último día no es para lograr más. Es para integrar todo lo que aprendiste. Para sellar la transformación.*

### Secuencia Calmante (12 minutos)

#### Respiración preliminar (2 minutos)

Sentada, respira naturalmente. Sin contar. Solo siente que estás viva, aquí, ahora.

#### Paloma (3 minutos por lado)

Manos y rodillas. Lleva rodilla derecha hacia muñeca derecha. Inclínate adelante.

#### Torsión recostada (2 minutos cada lado)

Acostáte. Cruza rodilla derecha hacia lado izquierdo. Brazos en cruz. Mira a la derecha.

#### Puente suave (2 minutos)

Rodillas dobladas, pies bajo rodillas. Levanta caderas lentamente. Abre pecho.

#### Savasana final (5 minutos)

Acostáte en piso. Brazos abiertos, palmas arriba. Cierra ojos. Solo sé.

### Meditación de Cierre y Gratitud (7 minutos)

Acostáte. Respira lentamente. Visualiza tu semana, los días aquí, el cambio en tu cuerpo. Siente gratitud por tu cuerpo. Dale las gracias. Mantén ese sentimiento.

### Almuerzo de Viernes: Salmón con Quinoa

#### Ingredientes:

120g salmón fresco • 1/2 taza quinoa cocida • 1 taza espárragos • 1 limón • 1 cda aceite oliva • Sal, pimienta, eneldo

#### Preparación:

Cocina quinoa. Calienta sartén con aceite. Asa salmón piel hacia abajo 4 min. Dale vuelta, 3 min más. Asa espárragos 2-3 min. Sirve todo. Exprime limón. Omega 3 + proteína plant-based + antioxidantes = cierre nutritivo perfecto.

# 9. LISTA DE COMPRAS INTEGRADA

Esta es la lista para toda la semana. Cópiala y llévala al mercado. No necesitas lugares especiales.

## Proteínas

- Huevos (docena)
- Pechuga de pollo (400g)
- Salmón fresco (250g)

## Lácteos y Sustitutos

- Leche de almendra (1 litro)
- Pasta de maní natural (250g)

## Frutas

- Plátanos maduros (6)
- Limones (5)

## Verduras

- Espinaca (1 bolsa)
- Brócoli (1 bandeja)
- Zanahoria (6-8)
- Cebolla morada (2)
- Espárragos (1 manojo)

## Granos y Semillas

- Avena instantánea (500g)
- Quinoa (500g)
- Semillas de lino (150g)

## Aceites y Especias

- Aceite de oliva
- Cacao puro (100g)
- Sal, pimienta
- Ajo
- Canela

- Jengibre

- Cúrcuma

## Opcional

- Miel pura

- Mantequilla

- Té o café

**Gasto estimado: \$500-800 (varía según región)**

# 10. DESPUÉS DE LOS 5 DÍAS

## ¿Qué sigue?

Si hiciste estos 5 días con honestidad, tu cuerpo ya está pidiendo continuar. **Opción 1 — Repetir los 5 días:** Tu cuerpo está empezando recién. Repetir profundiza los cambios. Las posturas se sienten diferentes. Las meditaciones más hondas. **Opción 2 — Continuar en solitario:** Si preferís armar tu ritmo, toma lo que aprendiste y adaptalo. La rutina que más te gustó, hacela 3 veces por semana. **Opción 3 — Comunidad y Membresía:** En My Real Habits tenemos una comunidad privada donde practica gente como vos. Clases nuevas cada semana. Meditaciones. Recetas. Soporte directo. No es obligatorio. Pero el cambio verdadero viene de práctica constante, no de un programa único.

## Lo más importante:

No vuelvas a la vida anterior como si nada pasó. Tu cuerpo cambió. Tu mente se calmó. Ahora depende de vos mantener eso. 20 minutos. Tres veces por semana mínimo. No es mucho. Es la inversión más pequeña para una vida diferente. Te voy a estar acá. Escíbime a cualquier hora.

# 11. NOTAS LEGALES Y MÉDICAS

**Renuncia de Responsabilidad Médica** Este programa de "Plan Recarga: Yoga + Meditación + Comida Real" está diseñado como herramienta educativa de bienestar general. No reemplaza consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento de enfermedades. **Recomendaciones importantes:** 1. **Consulta con tu médico antes de empezar** si tienes lesiones articulares, presión alta, problemas cardíacos, embarazo, o condiciones médicas crónicas. 2. **Escucha a tu cuerpo.** Si algo duele (no estiramiento, DOLOR), detente. Dolores agudos o mareos son señales para parar. 3. **Las modificaciones existen por razón.** Úsalas sin culpa. El yoga no es competencia. 4. **Sobre nutrición:** Las recetas están para personas sin restricciones. Si tienes alergias (frutos secos, lácteos, gluten), adapta según necesidades. 5. **La meditación no cura enfermedades mentales** pero puede ser complementaria. Si tienes ansiedad severa o depresión, busca profesional. **Exención de Responsabilidad** My Real Habits no se hace responsable por lesiones, reacciones alérgicas, cambios de salud, o cuestiones técnicas resultantes de seguir este plan. El usuario asume responsabilidad sobre su práctica y salud. **Derechos de Autor** Este documento es propiedad intelectual de My Real Habits. Permitido usar para uso personal. No está permitido reproducir, distribuir, vender o modificar sin permiso. **Aceptación de Términos** Al usar este programa, aceptás estos términos. Si no estás de acuerdo, no uses el material. Última actualización: Mayo 2026

## CONTACTO Y RECURSOS

**My Real Habits** Tu plataforma de bienestar: Yoga + Meditación + Comida Real ■ hola@myrealhabits.com ■ www.myrealhabits.com ■ Instagram: @myrealhabits **¿Necesitás ayuda?** Respondé cualquier duda directamente. Aunque parezca tonta, preguntá. **¿Querés continuar después?** Nos encontramos en "Tu Espacio Consciente" — nuestra comunidad privada donde practica gente que entiende tu vida. **¿Recomendaciones?** Si esto cambió tu vida, comparte con alguien que lo necesite. La mejor forma de crecer es juntas. Hecho con amor, desde una profesora de yoga que también llegó aquí abrumada.

## UNA ÚLTIMA COSA

No viniste aquí a ser perfecta. No viniste aquí a verte como Instagram. No viniste aquí a competir con nadie. Viniste porque tu cuerpo te estaba pidiendo ayuda. Y ese es el mejor punto de partida que existe. Estos 5 días no van a resolver todo. La vida sigue siendo complicada. Pero algo va a cambiar. Tu respiración será más profunda. Tu mente un poco más quieta. Tu energía más estable. Y eso es suficiente para empezar. Te vamos a estar esperando al otro lado. Con cariño real, **Tu Profesora de Yoga My Real Habits**