

## Paso 1

Organízate, toma un tiempo para saber cuánto peso quieres perder, que horarios vas a escoger, que tipo de estilo de alimentación vas a hacer, que compras debes hacer en el súper mercado, hazte un tablero visual donde anotes tus horas de comidas y lo que te va a tocar en cada semana, hazte exámenes de sangre.

## Paso 3

Verifica cómo está tu entorno en casa, tu cocina, amigos, familiares y pareja, cómo son tus hábitos de placer y vida social... luego verifica que debes cambiar en cada área de estas que te mencione y por qué cuáles debes reemplazarlas (ejemplo si frecuentas lugares donde hay mucha comida chatarra porque lugares deberías reemplazar estos? a lo mejor cocinar en casa!

## Paso 5

La repetición es la clave de todo hábito, planifícalo y repítelo todos los días de la semana que puedas la repetición forma el hábito, recuerda no vas a estar motivada necesitas crear la disciplina y eso solo se logra haciéndolo todos los días que puedas.

## Paso 2

Tienes que hacer ejercicios para tu pérdida de peso y por salud, si estás de cero lo mejor es caminatas de 30 minutos por día mezcladas con funcionales con la fuerza de tu propio cuerpo, si ya haces algo de peso o tienes idea puedes empezar por un crossfit o gimnasio u otro de tu preferencia que involucre peso.

## Paso 4

Que conocimiento en relación a este hábito debo aprender ya sea con mentores, lectura o siguiendo cuentas nuevas en IG y Tik Tok (si vas a usar tus redes que sean para nutrirte de conocimiento no de distracción)

## Paso 6

RECTIFICA todo tu proceso mes a mes para saber cómo va tu evolución en lo que tengas que ajustar ajustas y vuelves a comenzar con otro plan si es necesario pero siempre apuntando a la meta  
  
RECTIFICA HAZ LOS AJUSTES Y VUELVE A EMPEZAR, nunca dejar olvidar siempre continuar

# Mapa mental

¡MUY IMPORTANTE!  
TIENES QUE VISUALIZARTEN EN ESA MUJER SOÑADA  
LA MENTE CREE LO QUE ELLA VE EN SU MENTE ES DECIR QUE DEBES TRABAJAR EN CONVENCERTE QUE LOS VAS A LOGRAR QUE ASÍ COMO TE VES EN TU MENTE ASÍ VAS A ESTAR  
TEN FE