

# Desafío de 30 días

**Día 1 :**  
bebe agua

**Día 2 :**  
entrenamiento  
foodspring A

**Día 3 :**  
duerme  
7 horas

**Día 4 :**  
dale un toque  
de color a tu  
comida

**Día 5 :**  
entrenamiento  
foodspring B

**Día 6 :**  
¡Relájate!

**Día 7 :**  
¡Sonríe!

**Día 8 :**  
smoothie  
verde

**Día 9 :**  
entrenamiento  
foodspring A

**Día 10 :**  
Trash  
challenge

**Día 11 :**  
sin azúcar

**Día 12 :**  
entrenamiento  
foodspring B

**Día 13 :**  
llama a tu  
familia/amigos

**Día 14 :**  
estiramientos

**Día 15 :**  
desayuno  
equilibrado

**Día 16 :**  
entrenamiento  
foodspring A

**Día 17 :**  
gratitud

**Día 18 :**  
haz una tarta

**Día 19 :**  
entrenamiento  
foodspring B

**Día 20 :**  
cuida de  
ti mismo

**Día 21 :**  
6 000  
pasos

**Día 22 :**  
¡Haz algo  
nuevo

**Día 23 :**  
entrenamiento  
foodspring A

**Día 24 :**  
¡Nada de  
plásticos!

**Día 25 :**  
¡Eres lo  
que comes!

**Día 26 :**  
entrenamiento  
foodspring B

**Día 27 :**  
limpieza

**Día 28 :**  
¡Motívate!

**Día 29 :**  
prepara  
una comida  
saludable

**Día 30 :**  
entrenamiento  
foodspring A

## Going forward