

TRACKER & CHECKLIST



Reto Desinflamatorio 7D

Dra. Samar Yorde @soysaludable



MI DECRETO

Llegué aquí porque estoy lista.

Mi cuerpo sabe lo que necesita.

Y yo se lo voy a dar.

Estoy lista para desinflamarme.

Estoy lista para soltar lo que no me sirve.

Estoy lista para renacer.

Activo mi metabolismo.

Libero grasa, inflamación y lo que mi cuerpo ya no necesita.

Cada célula se regenera.

Cada día soy más ligera, más fuerte, más imparable.

Nada me detiene.

Voy con todo.

Soy disciplinada.

Soy constante.

Soy indetenible.

Esto apenas comienza.



LO QUE NO SE MIDE, NO SE MEJORA

Para lograr resultados reales, necesitas llevar un registro de tus avances. Esto te mantiene enfocada y motivada.

1. TÓMATE LA FOTO DE INICIO

La foto es tu evidencia visual más poderosa. Aunque la balanza no se mueva, la foto muestra cambios reales.

CÓMO TOMARTE LA FOTO:

- Usa ropa ajustada (top deportivo y shorts o leggings)
- Mismo lugar, misma hora (idealmente en ayunas, mañana del Día 1)
- Buena iluminación natural
- 3 ángulos: frente, lado, espalda
- REPITE LA FOTO EL DÍA 7 en las mismas condiciones

2. TOMA TUS MEDIDAS CORPORALES

Usa una cinta métrica flexible. Toma medidas en ayunas, de pie, relajada.

GUÍA PARA MEDIR:

- Pecho: parte más ancha, a nivel de pezones
- Cintura: punto más estrecho (entre última costilla y cadera)
- Cadera: parte más prominente de los glúteos
- Brazo: parte más ancha, cerca de la axila
- Muslo: 2cm debajo del glúteo, parte más ancha



CONTROL DE AVANCES

Registra tus medidas el Día 1 y el Día 7. Celebra cada cambio.

MEDIDA	DÍA 1	DÍA 7	CAMBIO
Peso (kg)			
Pecho (cm)			
Cintura (cm)			
Cadera (cm)			
Brazo (cm)			
Muslo (cm)			
Energía (1-10)			
Digestión (1-10)			
Calidad de sueño (1-10)			



CHECKLIST DE HÁBITOS

7 hábitos esenciales. Márcalos CADA NOCHE antes de irte a dormir.

HÁBITO	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Comida natural							
Ayuno intermitente							
2.5-3L agua							
Suplementos							
Caminar 8,000 pasos							
Dormir antes de las 11:00 pm							
Cumplir tarea del día							



Dra. Samar Yorde

DISCLAIMER MÉDICO

Este protocolo es educativo y no reemplaza consulta médica personalizada. Si tienes diabetes, hipertensión, enfermedad tiroidea, renal, hepática, trastornos de la conducta alimentaria, embarazo, lactancia, o tomas medicamentos de forma regular — consulta a tu médico antes de iniciar. Los suplementos pueden interactuar con fármacos. Suspende si presentas efectos adversos. El ayuno intermitente no es adecuado para todas las personas. Escucha a tu cuerpo.

📷 ✂️ 📺 📱 🎵 | soysaludable.com

