

# 28 Intentional CHALLENGE

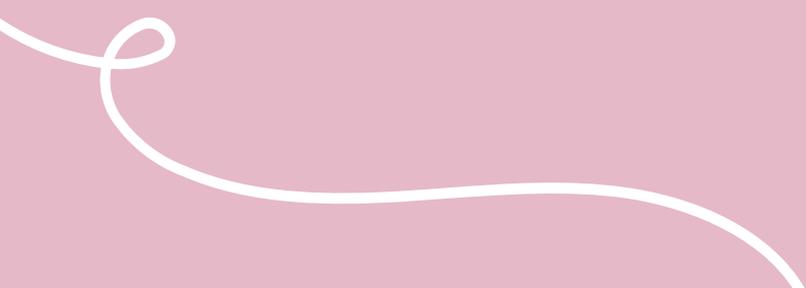
Este no es un reto para exigirte más, sino para **volver a ti**.

Durante los próximos 30 días, vas a **comprometerte** contigo misma desde la **intención**, no desde la **culpa**.

No importa si haces “mucho o poco”, lo importante es que **cumplas contigo** cada día.

Un paso, una decisión, un pequeño acto diario de **amor propio**.

Aquí no buscamos **perfección**. Buscamos **constancia**, conexión y cuidado.



Bienvenida a 28 Intentional ♥



# 28 Intentional C H A L L E N G E

<p>Día 1</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 2</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 3</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 4</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 5</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 6</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 7</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>
<p>Día 8</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 9</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 10</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 11</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 12</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 13</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 14</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>
<p>Día 15</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 16</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 17</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 18</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 19</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 20</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 21</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>
<p>Día 22</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 23</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 24</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 25</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 26</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 27</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>	<p>Día 28</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Movimiento</li><li>Comida saludable</li><li>Organización</li><li>Lectura</li><li>Afirmación</li><li>Autocuidado</li></ul>



# 28 Intentional C H A L L E N G E

Metas día \_\_\_\_ de 28

Meta movimiento:

Meta alimentación:

Meta organización:

Meta lectura:

Meta autocuidado:

Mi intención/afirmación del día:

Metas día \_\_\_\_ de 28

Meta movimiento:

Meta alimentación:

Meta organización:

Meta lectura:

Meta autocuidado:

Mi intención/afirmación del día:

Metas día \_\_\_\_ de 28

Meta movimiento:

Meta alimentación:

Meta organización:

Meta lectura:

Meta autocuidado:

Mi intención/afirmación del día:

Metas día \_\_\_\_ de 28

Meta movimiento:

Meta alimentación:

Meta organización:

Meta lectura:

Meta autocuidado:

Mi intención/afirmación del día: