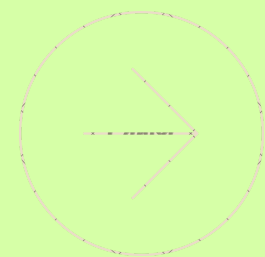


*La báscula es un  
indicador que no  
mide tus hábitos*



MÓNICA PECES

01

# *Tu Peso Fluctúa y Es Normal*

**Tu peso puede variar hasta 2kg en un solo día debido al agua, la comida y las hormonas.**

**No te obsesiones con el número de la báscula, es sólo un peso momentáneo, que fluctua en el día.**

03

# *Alimentación Consistente*

**No necesitas comer "perfecto" cada día.  
Lo que importa es mantener una  
alimentación equilibrada con  
constancia.**

**La constancia supera a la perfección:  
pequeñas decisiones saludables  
repetidas crean grandes cambios.**



04

# *Movimiento Regular*

**El ejercicio constante importa más que los entrenamientos intensos esporádicos.**

**Caminar 30 minutos diarios supera a una hora de gimnasio una vez por semana. La constancia construye hábitos que transforman tu salud a largo plazo.**



*Tu progreso se mide  
en hábitos, no en  
kilos*

**Los primeros dos minutos de  
cualquier hábito son los más  
importantes porque establecen la  
base de la identidad**