

Mini Guía Práctica: Empieza hoy con 10 minutos

Una forma simple, consciente y efectiva de retomar tu fuerza sin saturarte.

¿Para quién es esta guía?

Para personas que quieren volver a moverse, recuperar su fuerza y reconectar con su cuerpo de forma progresiva y sostenible.

Cómo usar esta guía

Dedica 10 minutos. Sin presión. Sin perfección. Solo movimiento consciente.

Rutina de 10 minutos

1. Respiración + conexión (**2 min**): Inhala profundo, exhala lento, siente tu cuerpo.
2. Movilidad suave (**2 min**): Espalda, caderas y hombros.
3. Fuerza básica (**4 min**): Sentadillas lentas, empujes en pared, plancha suave.
4. Integración (**1 min**): Movimiento cruzado (brazos y piernas).
5. Cierre (**1 min**): Respiración + pausa consciente.

Frecuencia recomendada

Hazlo 3 a 5 días por semana. La consistencia es la clave.

Recuerda:

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas empezar.
El movimiento no es solo físico... es una forma de volver a ti.

Nos seguimos moviendo...
Juntas, juntos, con presencia.

Tzitzí y Sául