

RETO

Sweet Detox ✨

Del 7 al 18 de enero

Plan de 12 días para detoxificar, revitalizar y armonizar cuerpo y mente después de épocas de excesos como las Navidades.

Con yoga, fitness y nutrición sin azúcar.

Recupera tu energía y vitalidad.

Semana 1 ✨

Día 01 | Cardio-barre full body

Cardio barre con Judith 30 min

Día 02 | Fit vinyasa

Fit vinyasa con Xuan Lan 60 min

Día 03 | Atención a la respiración

Meditación con Raquel 10 min

Día 04 | Genera espacio

Yoga detox con Joana 40 min

Día 05 | Pranayama outdoor

Pranayama con Xuan Lan 15 min

Día 06 | Descanso activo

Descansa o repite la clase que quieras o que no has podido hacer

Semana 2 ✨

Día 07 | Cardio-barre full body

Cardio barre con Judith 30 min

Día 08 | Mindful eating

Meditación con Raquel 10 min

Día 09 | Fit vinyasa

Fit vinyasa con Xuan Lan 60 min

Día 10 | Mindfulness presencia

Meditación con Raquel 10 min

Día 11 | Limpia y libera

Yoga detox con Joana 40 min

Día 12 | Meditación outdoor caminando

Meditación con Xuan Lan 15 min

Consejos ✨

Establece una intención clara; tu sankalpa

Antes de comenzar, tómate un momento para reflexionar sobre por qué estás haciendo este Reto. Esto te ayudará a mantener el foco y la motivación.

Hazlo por ti, no por nadie más

El reto es un compromiso contigo mismo. Acepta que es una oportunidad para cuidar tu bienestar, sin compararte con otros. Recuerda que cada pequeño paso cuenta.

Prepara tu espacio y tu mente

Crea un ambiente tranquilo para tus prácticas de yoga. Encuentra un lugar cómodo y libre de distracciones e intenta practicar cada día a la misma hora

Sé flexible y escucha a tu cuerpo

No se trata de ser perfecto, sino de ser constante. Si un día sientes que necesitas descansar más o adaptarte a una postura o ejercicio, hazlo.

Mantén la motivación alta con pequeños logros

Celebra cada día completado. Después de tus sesiones de yoga, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes y los beneficios que estás notando.

Planifica tus comidas sin azúcar con antelación

Evita caer en tentaciones organizando tus comidas del día. Descarga el plan de alimentación y la lista de la compra y síguelo de la forma más fiel posible dentro de tus posibilidades.

Comprométete a seguir el reto hasta el final

Recuerda que solo son doce días. Establecer un compromiso de corto plazo te ayuda a sentir que es un objetivo alcanzable.

Apóyate en la Comunidadde XLYStudio

Hemos creado un canal exclusivo donde podrás compartir tu progreso y conectar con personas que, al igual que tú, están en el mismo camino.

XLYStudio®