

◆ Balance y Cuidado ◆

# Plan de Bienestar

## 7 Días

*Tu guía de bienestar hormonal para mujeres latinas*

Nutrición antiinflamatoria · Equilibrio hormonal · Manejo del cortisol  
Salud digestiva · Movimiento inteligente · Descanso reparador

Descargado en [balanceycuidado.com](https://balanceycuidado.com)

© Balance y Cuidado. Para uso personal solamente

## Bienvenida a tu semana de bienestar

Hola, mujer hermosa. Si estás leyendo esto, es porque una parte de ti está lista para comenzar, o retomar, el camino hacia tu bienestar. Y eso merece celebrarse.

Este plan de 7 días no es una dieta. No es un régimen de castigo ni una lista de reglas. Es una invitación a escuchar a tu cuerpo, a nutrirte con intención y a crear pequeños rituales que, con el tiempo, se convierten en tu forma de vivir.

Fue diseñado especialmente para mujeres latinas que navegamos el caos del día a día el trabajo, la familia, la casa mientras intentamos mantenernos en equilibrio. Aquí no hay culpa, solo curiosidad y amor propio.

### ¿Qué vas a encontrar en este plan?

- ✦ Rutinas matutinas, vespertinas y nocturnas para cada día
- ✦ Alimentación antiinflamatoria enfocada en el equilibrio hormonal
- ✦ Prácticas para manejar el cortisol y el estrés crónico
- ✦ Movimiento amoroso (no castigo, celebración)
- ✦ Rituales de descanso y autocuidado real
- ✦ Afirmaciones y journaling para conectar mente y cuerpo

### Antes de comenzar...

- ✓ Hidratación: apunta a 2 litros de agua al día. Más si haces ejercicio o vives en clima cálido.
- ✓ Sueño: prioriza 7-8 horas. El descanso es la base de todo lo demás.
- ✓ Flexibilidad: si un día no sale perfecto, continúa. Un día no define tu progreso.
- ✓ Tu médico: si tienes condiciones hormonales diagnosticadas (tiroides, SOPQ, etc.), consulta antes de hacer cambios grandes en tu alimentación.

*"El bienestar no comienza cuando alcanzas un peso o una talla. Comienza cuando decides tratarte con amor, hoy, tal como estás."*

*Balance y Cuidado*

## DÍA 1 - LUNES

 *Reconéctate con tu cuerpo*

### ◆ **Afirmación del día**

*"Mi cuerpo sabe cómo sanar. Hoy le doy el espacio que necesita."*

### **Mañana**


- ◆ Agua tibia con limón y una pizca de cúrcuma al despertar
- ◆ 5 minutos de respiración diafragmática (inhala 4 cuentas, exhala 6)
- ◆ Desayuno proteico: 3 huevos revueltos con espinaca y queso cotija, 1/2 aguacate y 2 tostadas de grano entero (aprox. 35g proteína)

### **Tarde**

- ◆ Almuerzo: bowl de quinoa con 150g de pollo a la plancha, aguacate, pepino, tomate y aderezo de limón con aceite de oliva (aprox. 40g proteína)
- ◆ Caminata de 20 minutos al aire libre (sin celular)
- ◆ Merienda: 1 manzana con 2 cucharadas de mantequilla de almendras y 1 puñado de nueces (aprox. 8g proteína)

### **Noche**

- ◆ Cena reconfortante: caldo de huesos con 120g de res deshebrada o pollo, verduras y arroz integral (aprox. 30g proteína)
- ◆ Journaling: escribe 3 cosas que agradeces de tu cuerpo hoy
- ◆ Infusión relajante: manzanilla con una rodajita de jengibre fresco y miel de abeja al gusto. El jengibre en pequeña cantidad ayuda a digestión sin dominar el sabor. Apaga pantallas a las 9 PM

 **Consejo del día:** *Hoy es un día de observación. No hay que hacer todo perfecto, solo comenzar con proteína en cada comida para estabilizar el azúcar en sangre.*

## DÍA 2 - MARTES



*Nutre tus hormonas*

### ◆ Afirmación del día

*"Elijo alimentos que nutren mi equilibrio hormonal y mi bienestar."*



### Mañana

- ◆ Smoothie hormonal completo: 1 scoop de proteína en polvo de vainilla, 1/2 banano, 1/2 taza de piña congelada, 1 puñado de espinaca, 1 rodajita pequeña de jengibre fresco (opcional), 1 taza de leche de coco y 1 cucharada de linaza molida. La piña suaviza el jengibre y le da un sabor tropical que va muy bien (aprox. 28g proteína)
- ◆ 10 minutos de movimiento suave: yoga o estiramientos
- ◆ Toma nota de cómo te sientes al despertar (energía, ánimo, hinchazón)



### Tarde

- ◆ Almuerzo: 170g de salmón al horno con espárragos asados, 1/2 taza de arroz integral y ensalada verde con aceite de oliva (aprox. 40g proteína)
- ◆ Hidratación: agua infusionada con pepino y menta
- ◆ Merienda: 1/4 taza de nueces mixtas con arándanos secos y 1 tira de queso (aprox. 10g proteína)



### Noche

- ◆ Cena: bowl de pollo al limón sobre arroz de coliflor con guacamole, pico de gallo y frijoles negros (aprox. 38g proteína)
- ◆ Baño de magnesio (sales de Epsom por 20 min) para reducir cortisol
- ◆ Lectura tranquila antes de dormir



**Consejo del día:** *El salmón, la linaza y el aguacate son tus aliados hormonales. Las grasas saludables son esenciales para producir estrógeno y progesterona.*

## DÍA 3 - MIÉRCOLES



*Maneja el cortisol*

### ◆ Afirmación del día

*"Tengo el poder de regular mi estrés. Mi calma es una práctica diaria."*



### Mañana

- ◆ Levántate 15 minutos antes de lo normal, sin prisa
- ◆ Meditación guiada de 10 minutos (Insight Timer o Calm en español)
- ◆ Desayuno bajo en azúcar: 3 huevos al horno con verduras salteadas, 1/2 aguacate y 1/2 taza de frijoles negros (aprox. 35g proteína)



### Tarde

- ◆ Almuerzo antiestrés: 150g de pechuga de pollo al horno con camote asado, ensalada verde y 2 cucharadas de tahini (aprox. 40g proteína)
- ◆ Pausa de 5 minutos cada 90 min de trabajo (técnica Pomodoro adaptada)
- ◆ Merienda: 1 oz de chocolate oscuro 70%+ con 1/4 taza de almendras (aprox. 7g proteína)



### Noche

- ◆ Cena: crema de zanahoria con toque de jengibre y leche de coco (el coco suaviza el picante), 120g de pollo desmenuzado encima y 1 tostada de grano entero (aprox. 30g proteína)
- ◆ Practica EFT tapping (busca videos en YouTube en español)
- ◆ Sin noticias ni redes sociales después de las 8 PM



**Consejo del día:** *El cortisol elevado bloquea la pérdida de peso y el descanso. Comer proteína suficiente en el desayuno es una de las formas más efectivas de regularlo.*

## DÍA 4 - JUEVES



*Mueve tu cuerpo con amor*

### ◆ Afirmación del día

*"El movimiento es una celebración de lo que mi cuerpo puede hacer."*



### Mañana

- ◆ Rutina de fuerza de 25-30 min con peso corporal o mancuernas ligeras en casa
- ◆ Batido post-entreno: 1 scoop de proteína, 1 banano, 2 cucharadas de mantequilla de maní y leche de almendras (aprox. 35g proteína)
- ◆ Ducha de contraste: 30 seg fría y 30 seg caliente, repite 3 ciclos



### Tarde

- ◆ Almuerzo de recuperación: bowl de arroz integral con 150g de carne molida de res magra o pavo, edamame, zanahoria y salsa tahini (aprox. 45g proteína)
- ◆ Estiramiento de cadena posterior (10 minutos sentada)
- ◆ Merienda: 1/2 taza de hummus con palitos de apio, zanahoria y 1 huevo duro (aprox. 12g proteína)



### Noche

- ◆ Cena: lentejas guisadas con 100g de chorizo de pollo o pavo, verduras y tortillas de maíz (aprox. 32g proteína)
- ◆ Reflexión: ¿cómo se sintió tu cuerpo hoy después de moverse?
- ◆ Rutina de skincare como ritual de amor propio antes de dormir



**Consejo del día:** *No necesitas ir al gym. 25 minutos en casa con resistencia, 3 a 4 veces por semana, transforma tu composición corporal y equilibrio hormonal.*

## DÍA 5 - VIERNES



*Salud digestiva e intestinal*

### ◆ Afirmación del día

*"Cuido mi intestino porque sé que él cuida mi mente y mis emociones."*



### Mañana

- ◆ Kéfir de leche (1 taza) o yogur griego natural con probióticos en ayunas
- ◆ Desayuno de fibra y proteína: bowl de yogur griego (1 taza) con linaza molida, frutas rojas, granola sin azúcar y miel cruda (aprox. 25g proteína)
- ◆ Caminata matutina de 15 minutos para activar el tránsito intestinal



### Tarde

- ◆ Almuerzo digestivo: bowl de garbanzos asados (1 taza) con salmón en lata, rúcula, chucrut, pepino y aderezo de vinagre de manzana (aprox. 42g proteína)
- ◆ Infusión de jengibre y menta después de comer
- ◆ Merienda: kiwi o papaya con 1/4 taza de semillas de girasol (enzimas digestivas y proteína, aprox. 8g)



### Noche

- ◆ Cena: caldo de huesos con 100g de pollo deshebrado, fideos de calabacín, ajo y hierbas frescas (aprox. 28g proteína)
- ◆ Evita comer después de las 7:30 PM
- ◆ Anota qué alimentos te generaron bienestar o malestar esta semana



**Consejo del día:** *El 70% del sistema inmune está en el intestino. Combinar probióticos (kéfir, chucrut) con prebióticos (ajo, cebolla, espárrago) potencia los resultados.*

## DÍA 6 - SÁBADO



*Descanso activo y autocuidado*

### ◆ Afirmación del día

*"Descansar es productivo. Me permito soltar y recargar."*



### Mañana

- ◆ Mañana sin alarma, despierta naturalmente
- ◆ Brunch nutritivo: tostadas de aguacate sobre pan de masa madre con 2 huevos poché, salmón ahumado y tomates cherry (aprox. 35g proteína)
- ◆ Paseo al aire libre de 30 a 45 minutos (parque, naturaleza)



### Tarde

- ◆ Almuerzo festivo: bowl de proteína a tu gusto (res, pollo o camarón) con arroz, frijoles, aguacate y ensalada (aprox. 40g proteína)
- ◆ Siesta de 20 minutos si tu cuerpo lo pide
- ◆ Merienda de descanso: tabla de quesos, nueces, frutas frescas y jamón serrano (aprox. 15g proteína)



### Noche

- ◆ Baño de tina con sales de Epsom, lavanda y velas
- ◆ Mascarilla facial casera: miel, avena y aceite de rosa mosqueta
- ◆ Elige una actividad que te dé alegría: cocinar, bailar, leer, crear



**Consejo del día:** *El descanso no es pereza, es parte del protocolo de bienestar. Un sábado bien descansado prepara tu sistema nervioso para la semana.*

## DÍA 7 - DOMINGO

✦ ✦ *Integración y propósito*

### ✦ **Afirmación del día**

*"Soy una mujer que se cuida, se conoce y se elige cada día."*

### **Mañana**


- ✦ Meditación o práctica espiritual de 15 a 20 minutos
- ✦ Desayuno ritual y nutritivo: omelette de 3 huevos con queso, espinaca y champiñones, con 1 banano y café o té (aprox. 32g proteína)
- ✦ Journaling de reflexión: ¿qué funcionó esta semana? ¿qué quiero ajustar?

### **Tarde**

- ✦ Meal prep para la siguiente semana: prepara proteínas base (pollo, huevos duros, carne), granos y verduras asadas
- ✦ Movimiento placentero: baile libre, yoga suave o caminata larga
- ✦ Merienda: smoothie bowl base de banano congelado y proteína de vainilla, con toppings de granola, frutas frescas, semillas de chía y mantequilla de almendras (aprox. 25g proteína)

### **Noche**

- ✦ Cena reconfortante: sopa de pollo con verduras, fideos y caldo de huesos, o lo que más disfrutaste esta semana (aprox. 30g proteína)
- ✦ Escribe tus 3 intenciones de bienestar para la próxima semana
- ✦ Acuéstate temprano: el domingo es para recargar

 **Consejo del día:** *El bienestar no es un destino, es una práctica diaria. Celebra cada pequeño paso que diste esta semana. Tu cuerpo lo nota.*

¡Lo lograste! 🎉

Completar estos 7 días —aunque no hayan salido perfectos— es un acto de amor propio. Cada elección consciente que hiciste esta semana fue una semilla plantada.

El bienestar no es lineal. Habrá días mejores y días más difíciles. Pero ahora tienes una base: sabes cómo se siente nutrir tu cuerpo con intención.

### ¿Qué sigue?

- ◆ Repite el plan cuantas veces quieras. Cada semana es diferente.
- ◆ Visita [balanceycuidado.com](https://balanceycuidado.com) para más recetas, artículos y recursos sobre salud hormonal y bienestar para mujeres latinas.
- ◆ Únete a nuestra comunidad en Instagram [@balanceycuidado](https://www.instagram.com/balanceycuidado) y comparte tu experiencia con el hashtag [#PlanBienestarByC](https://www.instagram.com/hashtag/PlanBienestarByC)
- ◆ Si quieres profundizar, busca nuestros artículos sobre equilibrio hormonal, cortisol, y nutrición antiinflamatoria en el blog.

**Con amor desde Balance y Cuidado**

*Porque mereces sentirte bien en tu cuerpo, en tu mente y en tu vida.* 🌿

[balanceycuidado.com](https://balanceycuidado.com) | [@balanceycuidado](https://www.instagram.com/balanceycuidado)