



# Guía de Supervivencia

# STRONG 2026

Z - MEALPLANNER



01



## Evita el Sabotaje

- No te saltes comidas; elige opciones ligeras y saludables si tienes poco tiempo.
- Si caes en una tentación, no te castigues: regresa al plan en la siguiente comida.
- Mantén snacks saludables listos para emergencias.
- Planea tus horarios de comida y entrenamiento.
- Elimina tentaciones de tu entorno.

## Eventos Sociales

- Come antes de salir para evitar llegar con hambre.
- Elige proteína y vegetales primero.
- Lleva tu botella de agua a todos lados.
- Si hay postre, toma una porción pequeña y disfrútala sin culpa.
- Muévete aunque estés fuera de rutina.

02



## Checklist Diario

- ¿Comí según mi menú?
- ¿Hice mi entrenamiento/mis pasos?
- ¿Tomé suficiente agua?
- ¿Preparé mis comidas?
- ¿Hice mi check-in y reflexión diaria?

03

