Resumen semanal de bienestar

Edición 2026 · Semana 9 · Ayuno de Agua + Electrolitos · De lunes a domingo

1	7	7	210 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Respiración: Suspiro cíclico **Técnicas de respiración**	X	X	X	X	X	X	X	7