# Resumen semanal de bienestar

Edición 2026 · Semanas 12–13 · Iniciar Dieta Mediterránea · De lunes a domingo

| 4 | 9 | 7 | 285 min |
|---|---|---|---|
| Elementos únicos | Apariciones programadas | Días activos | Tiempo planificado |

| Elemento | lun | mar | mié | jue | vie | sáb | dom | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Respiración: Suspiro cíclico**<br>**Técnicas de respiración** | X | | X | X | X | X | | 5 |
| **Respriación: Wim Hof con retención**<br>**Técnicas de respiración** | | | | | | | X | 1 |
| **Meditación: de bondad amorosa (metta)**<br>**Meditación** | | X | | | | | X | 2 |
| **Yoga: Hatha**<br>**Yoga** | | | | | | X | | 1 |