Resumen semanal de bienestar

Edición 2026 · Semanas 1–2 · Inicia Autofagia con ayuno intermitente 16h y dieta pescatariana · 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 **Técnicas de respiración**	X		X		X	X	X	5
Respriación: Wim Hof con retención **Técnicas de respiración**							X	1
Meditación: de bondad amorosa (metta) **Meditación**		X		X				2
Yoga: Hatha **Yoga**						X		1