Resumen semanal de bienestar

Edición 2026 · Semanas 5–6 · Incrementar Autofagia · 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	X		6
Respriación: Wim Hof con retención **Técnicas de respiración**							X	1
Meditación: de bondad amorosa (metta) **Meditación**							X	1
Yoga: Hatha **Yoga**						X		1