

A collage of various avocado toast recipes on a marble background. The toasts are topped with different ingredients like cheese, jalapeños, tomatoes, mushrooms, and various greens. The text "CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES" is centered in a white box with a green border.

# **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

# SEMANA 1

## 10 - 13 DE FEBRERO

- Entrega de plan nutricional
- Lista de supermercado

## 14 DE FEBRERO

- Apertura del grupo de apoyo de Whastapp.
- Entrega de la contraseña de la plataforma del bootcamp 28 días y formulario de control de hábitos diarios (enviar todos los días).
- Tarea 1- Sin azúcar, ultraprocesados y comidas fuera de casa.
- Reunión de preguntas y respuestas 6:00 PM (opcional).

# SEMANA 2

— DESDE EL 21 DE FEBRERO

- Tarea 2 - Semana de jugos verdes.
- Visita al supermercado por nuevos productos recomendados.

# SEMANA 3

— 28 DE FEBRERO

- Tarea 3 - Semana creativa.  
Prepara una receta saludable que no se vea saludable.

# SEMANA 4



7 DE MARZO

- Tarea 4 - Semana activa. Hacer >8.000 pasos por día.

13 DE MARZO

- Cierre del bootcamp