

21 DÍAS DE RITUALES (R21)

Un reset realista para crear hábitos permanentes

21 DÍAS DE RITUALES fue desarrollado por la nutricionista America Arias y sus mezclas herbales TÉRITUAL, combinando la ciencia con la sabiduría ancestral para ayudarte en tu pérdida de peso y bienestar integral, a través de pequeños rituales diarios que, con el tiempo, crean grandes transformaciones.

Este programa dura 21 días porque, según la ciencia del comportamiento, este es el tiempo mínimo necesario para comenzar a formar hábitos duraderos. No se trata de hacerlo perfecto, sino de repetir acciones simples todos los días hasta que se conviertan en parte de tu estilo de vida.

LOS 5 RITUALES DIARIOS

1. TÉ + HIDRATACIÓN

Empieza tu día con tu té. Puedes elegir: Cúrcuma Dorada o Jamaica Tropical. Bebe mínimo 3 envases de 32 oz de agua o infusiones usando TÉRITUAL al día (96 oz total).

2. 80/20 NUTRICIÓN (CON O SIN AYUNO)

80% comida real: proteína, fibra, ingredientes simples. 20% flexibilidad. Puedes incorporar ayuno intermitente (12–16 horas).

3. MOVIMIENTOS

Realiza 2 sesiones de movimiento al día de mínimo 15 minutos cada una. Al menos una debe ser al aire libre.

4. MOMENTO (MENTE)

Dedica mínimo 5 minutos diarios a tu mente. Puede ser respiración, meditación, journaling, oración o lectura.

5. REGISTRA PROGRESO

Toma una foto diaria haciendo al menos uno de tus rituales. Compártela en redes sociales, en la app RITUALES o en el grupo privado de WhatsApp. No tiene que ser perfecta—solo real.

REGLAS

Si fallas un día, no empiezas de nuevo. Continúas al siguiente día. No busques perfección, busca consistencia.

TRACKER 21 DÍAS

DÍA	TÉ + HIDRATACIÓN	80/20 NUTRICIÓN	MOVIMIENTOS	MOMENTO	REGISTRA PROGRESO
Día 1	☐	☐	☐	☐	☐
Día 2	☐	☐	☐	☐	☐
Día 3	☐	☐	☐	☐	☐
Día 4	☐	☐	☐	☐	☐
Día 5	☐	☐	☐	☐	☐
Día 6	☐	☐	☐	☐	☐
Día 7	☐	☐	☐	☐	☐
Día 8	☐	☐	☐	☐	☐
Día 9	☐	☐	☐	☐	☐
Día 10	☐	☐	☐	☐	☐
Día 11	☐	☐	☐	☐	☐
Día 12	☐	☐	☐	☐	☐
Día 13	☐	☐	☐	☐	☐
Día 14	☐	☐	☐	☐	☐
Día 15	☐	☐	☐	☐	☐
Día 16	☐	☐	☐	☐	☐
Día 17	☐	☐	☐	☐	☐
Día 18	☐	☐	☐	☐	☐
Día 19	☐	☐	☐	☐	☐
Día 20	☐	☐	☐	☐	☐
Día 21	☐	☐	☐	☐	☐

CIERRE

Construiste disciplina. Ahora no pares.

Sigue repitiendo estos rituales hasta que se conviertan en tu estilo de vida.

Comparte tu progreso: etiqueta @AmericaArias y @te.ritual

No necesitas motivación todos los días. Necesitas hábitos que puedas repetir.

No vuelvas a empezar. Mejor, no te detengas.

HERRAMIENTAS PARA TU ÉXITO

Este reto lo puedes hacer sola... pero no tienes que hacerlo sin apoyo.

TÉRITUAL — TU RITUAL DIARIO

Mis mezclas herbales están diseñadas para apoyarte desde adentro: • Cúrcuma Dorada → energía, metabolismo, control del apetito • Jamaica Tropical → hidratación, digestión, antioxidantes Puedes usarlas durante el día como parte de tu hidratación diaria. Compra aquí: www.teritual.com

AMERICA'S COCINA — MÁS DE 150 RECETAS

Mi recetario incluye más de 150 recetas fáciles y prácticas alineadas con pérdida de peso. Descárgalo aquí: www.AmericaArias.com/shop

AYUNO FIX — GUÍA DE AYUNO INTERMITENTE

Aprende a aplicar el ayuno de forma estratégica para apoyar tu metabolismo y resultados. Disponible en: www.AmericaArias.com/shop

RITUALES APP — NO LO HAGAS SOLA

Únete a mi membresía para recibir menús semanales, recetas, listas de compras, contenido exclusivo y acompañamiento. Incluye grupo privado de WhatsApp y retos activos para completar los 21 días. Únete aquí: www.AmericaArias.com/rituales

RECUERDA

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de tener las herramientas correctas y usarlas todos los días.