

MINICURSO GRATUITO

Reto de 4 Días: Energía Real

Un micro-hábito por día para dejar de sentirte agotada.
Diagnóstico, nutrición, movimiento y piel.

Wellosophy Colombia · Abundancia Sustentable

Bienvenida a tu Reto

Este no es un plan de dietas extremas ni una rutina imposible de sostener. Es un protocolo simple de 4 días, con un solo micro-hábito por día, diseñado para que puedas sostenerlo en tu vida real — con trabajo, hijos, y poco tiempo.

Cada día está conectado con uno de los pilares de la energía: diagnóstico, nutrición, movimiento y piel. Al final del Día 4 sabrás exactamente qué producto Wellosophy se ajusta mejor a tu cuerpo.

DÍA 1 DE 4

Diagnóstico: conoce tu punto de partida

Antes de cambiar cualquier hábito, necesitas saber qué te está frenando realmente. Hoy tu única tarea es hacer el test interactivo de 5 preguntas en la web del minicurso — te toma menos de 1 minuto y te dirá si tu prioridad es energía, enfoque o piel.

Cómo hacerlo

- Entra a wellosophy.life/minicurso.html
- Responde el test del Día 1 (5 preguntas rápidas)
- Guarda tu resultado: lo vas a necesitar los próximos 3 días

DÍA 2 DE 4

Micro-hábito de nutrición

Tu hábito de hoy: agrega una fuente de proteína a tu desayuno (huevos, yogur griego, queso fresco o proteína vegetal). Un desayuno con proteína estabiliza tu energía por 3-4 horas y evita el bajón de media mañana.

Por qué funciona

- Evita picos y caídas de azúcar en sangre que generan fatiga súbita
- Reduce el antojo de dulce y café a media mañana
- Ayuda a absorber mejor las vitaminas liposolubles

PRODUCTO RECOMENDADO

Multivitamínico & Mineral Woman

13 vitaminas + 9 minerales. Tu base diaria contra la fatiga crónica.

DÍA 3 DE 4

Micro-hábito de movimiento y enfoque

Tu hábito de hoy: camina 10 minutos al aire libre antes de las 11 a.m., sin celular. Es suficiente para bajar el cortisol, oxigenar tu cerebro y mejorar tu foco el resto del día.

Por qué funciona

- La luz natural regula tu ritmo circadiano y mejora tu sueño esa noche
- El movimiento ligero aumenta el flujo sanguíneo al cerebro
- Reduce el estrés acumulado que drena tu energía sin que lo notes

PRODUCTO RECOMENDADO

Omega 3 — EPA & DHA Premium

Salud cardiovascular, función cognitiva optimizada y articulaciones. Sin sabor a pescado.

DÍA 4 DE 4

Micro-hábito de piel y antiedad

Tu hábito de hoy: toma 1-2 litros de agua distribuidos en el día y aplica protector solar todas las mañanas, incluso en días nublados. Es el hábito con más impacto comprobado en el envejecimiento de la piel.

Por qué funciona

- La radiación UV es responsable de hasta el 80% del envejecimiento visible
- La hidratación mantiene la elasticidad de la piel
- Los antioxidantes potencian la protección contra el daño celular

PRODUCTO RECOMENDADO

Astaxantina & Extracto de Arándano

Antioxidante hasta 6.000x más potente que la Vit. C. Piel luminosa y elástica.

¿Lista para tu protocolo completo?

Escríbenos por WhatsApp al 312 288 9436 y arma, con asesoría personalizada y gratuita, el protocolo Wellosophy ideal según tu resultado del Día 1.

wellosophy.life · wa.me/573122889436