



RETO BARI GEL

Reto BariGel de 21 Días

Tu calendario de seguimiento para mantener el enfoque y ver tu evolución. Un reto guiado de 21 días para acompañar el uso del Truco BariGel, mantener la constancia y registrar los cambios físicos y emocionales a lo largo del proceso.

¿Cómo funciona el reto?

El Reto BariGel de 21 días está diseñado para que integres el Truco BariGel de forma progresiva y sostenible. Cada día tendrás una acción clara que registrar en tu calendario personal. No se trata de perfección, sino de **constancia y consciencia**.

1

Prepara tu kit

Ten a la mano tu calendario, una báscula, cinta métrica y tu cámara.
Prepara tu espacio de registro antes de comenzar.

2

Registra cada día

Dedica 5 minutos al final del día para marcar tu consumo de BariGel, agua, energía, humor y sueño en el calendario.

3

Revisa tu semana

Al final de cada semana, haz una pausa para observar tus avances, ajustar lo que no funcionó y celebrar tus logros.

4

Compara al final

Al día 21, compara tus medidas, fotos y sensaciones con el inicio. Los resultados hablan por sí solos.

SEMANA 1 · DÍAS 1-7

Activación y Adaptación

La primera semana es la más importante: estás construyendo el hábito. El objetivo no es la perfección, sino **empezar, observar y adaptarte** al protocolo BariGel con curiosidad y sin presión.

Enfoque de la semana

- Iniciar el protocolo BariGel de forma consistente
- Mejorar la hidratación diaria (mínimo 2 litros)
- Observar las señales de hambre real vs. ansiedad
- Notar cambios en el nivel de inflamación abdominal
- Registrar tu energía y estado de ánimo cada día

Consejo clave

Los primeros días pueden sentirse como un ajuste. Es completamente normal. Tu cuerpo está aprendiendo un nuevo ritmo. Enfócate en beber suficiente agua y tomar BariGel antes de las comidas principales para comenzar a notar la diferencia en saciedad.



Acción: Toma tu foto del Día 1 con ropa ajustada y buena iluminación. Guarda esta imagen como tu punto de partida.

Constancia y Control

En la segunda semana, el hábito comienza a consolidarse. Ahora el reto es **mantener la rutina** incluso en días difíciles, reducir los excesos y observar cómo tu cuerpo responde al protocolo de forma más estable.



Rutina establecida

Integra BariGel en tus horarios fijos de comida. La consistencia horaria potencia los resultados y reduce la ansiedad alimentaria.



Reducir excesos

Identifica los momentos del día donde tiendes a exagerar y usa BariGel como aliado estratégico antes de esas comidas.



Sociedad consciente

Observa cómo BariGel te ayuda a sentirte satisfecha más rápido. Come despacio y detente cuando tu cuerpo te lo indique.



Organización diaria

Prepara tus comidas con anticipación y lleva siempre tu suplemento contigo. La preparación es la clave para no romper el protocolo.



Meta de la semana: Registra al menos 5 días consecutivos sin saltarte el protocolo. ¡Eso es constancia real!

SEMANA 3 · DÍAS 15-21

Evolución y Mantenimiento

La tercera semana es donde los resultados se vuelven visibles. Es momento de **medir, comparar y celebrar**. Tu cuerpo ha tenido tiempo suficiente para adaptarse y los cambios en medidas, energía y autoestima comenzarán a notarse.

Medidas

Toma tus medidas con cinta métrica: cintura, abdomen y cadera.
Compara con el Día 1 y registra la diferencia.

Ropa

¿Tu ropa te queda diferente? Prueba esa prenda que estaba ajustada y nota cómo tu cuerpo ha cambiado.

Energía

Registra tu nivel de energía comparado con la semana 1. La mayoría de las personas reportan mayor vitalidad en esta etapa.

Autoestima

Escribe cómo te sientes contigo misma. El cambio físico es importante, pero el emocional es igual de poderoso.

Calendario Diario de 21 Días

Usa este espacio para registrar cada día del reto. Marca con una ✓ o asigna un valor del 1 al 5 en cada categoría. La consistencia en el registro es tan importante como el protocolo mismo.

Día	BariGel ✓	Agua (L)	Energía 1-5	Inflamación 1-5	Ánimo 1-5	Sueño hrs
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						



Meta de agua: Mínimo 2 litros diarios. La hidratación potencia el efecto de BariGel y reduce la retención de líquidos.

Control de Medidas y Registro Fotográfico

Las medidas y las fotos son tu evidencia más objetiva. Registrarlas correctamente te permitirá ver el progreso real, incluso cuando la báscula no se mueve tanto como esperabas.

Control de Medidas

Toma tus medidas el **Día 1, Día 7, Día 14 y Día 21**, siempre a la misma hora (preferiblemente en ayunas por la mañana).

- **Cintura:** A la altura del ombligo, sin apretar
- **Abdomen:** En el punto más ancho de la barriga
- **Cadera:** En el punto más ancho de los glúteos
- **Peso inicial:** _____ kg
- **Peso final:** _____ kg

Registro Fotográfico

Las fotos capturan cambios que la báscula no muestra. Sigue estas pautas para un registro efectivo:

→ Día 1 – Punto de partida

Foto de frente, perfil y espalda con ropa ajustada. Misma iluminación cada vez.

→ Día 7 y 14 – Avance intermedio

Repite las mismas posiciones. Observa cambios en postura y tono abdominal.

→ Día 21 – Resultado final

Compara lado a lado con el Día 1. Celebra cada cambio, por pequeño que sea.

Diario de Sensaciones y Próximos Pasos

El Reto BariGel no termina en el día 21. Este es el inicio de un estilo de vida más consciente. Usa este espacio para reflexionar sobre tu experiencia y planificar cómo continuar de forma equilibrada.

Diario de Sensaciones

Escribe libremente cómo te sentiste durante el proceso. ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué te sorprendió? ¿Qué harías diferente? Tu reflexión personal es la herramienta más poderosa para mantener los cambios a largo plazo.

Espacio para escribir: _____

Próximos Pasos después del Reto

- **Mantén BariGel** en tus comidas principales al menos 3 veces por semana
- **Conserva la hidratación** como hábito permanente (2L diarios mínimo)
- **Repite el registro** de medidas cada mes para mantener el enfoque
- **Comparte tu historia** con alguien que también quiera comenzar
- **Planifica tu siguiente ciclo** de 21 días si deseas profundizar los resultados



¡Felicidades por completar el Reto BariGel! Has demostrado que con constancia y consciencia, los cambios son posibles. Este no es el final, es el comienzo de tu nueva rutina de bienestar.