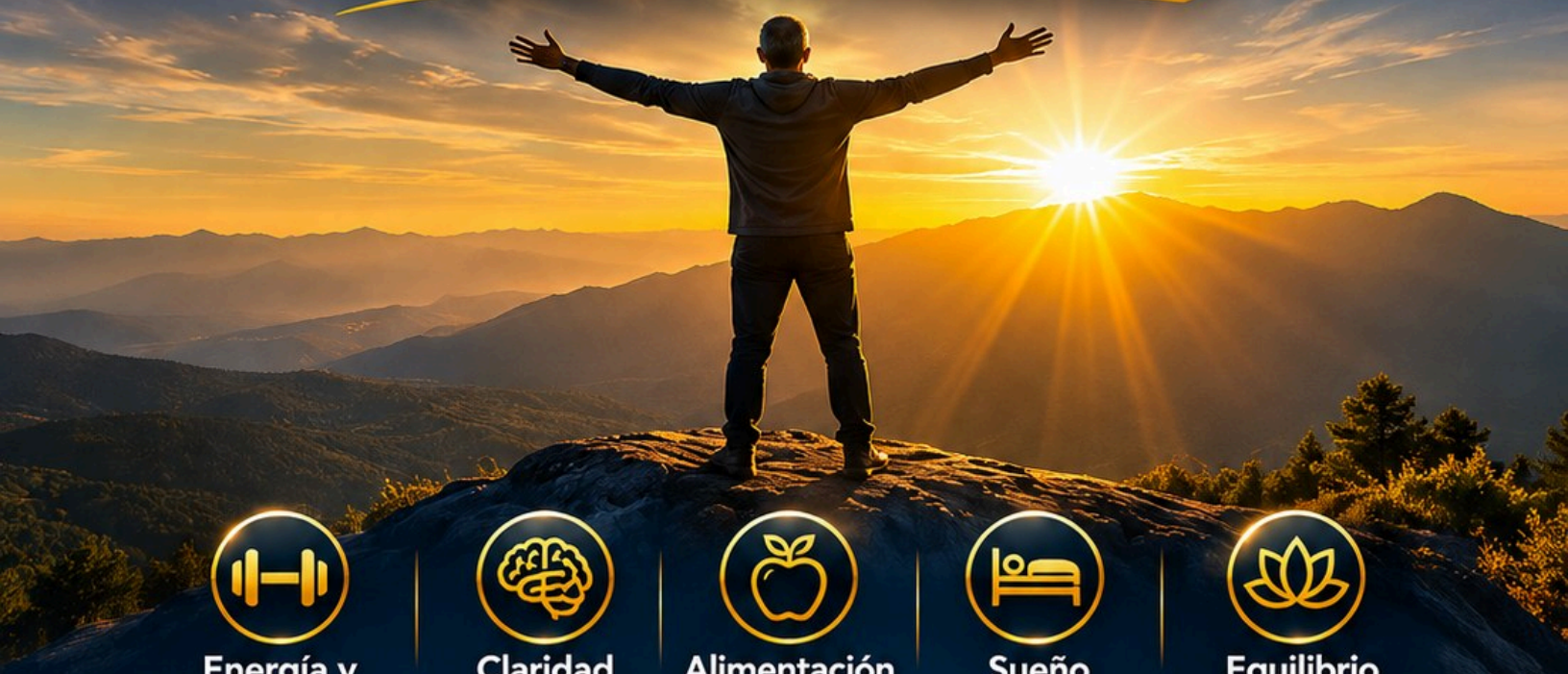
PROTOCOLO 50+

EVOLUCIÓN • EQUILIBRIO • PLENITUD

GUÍA PRÁCTICA

Más energía y claridad después de los 50



Energía y vitalidad

Claridad mental

Alimentación que potencia

Sueño reparador

Equilibrio emocional

Hábitos, estrategias y herramientas para una vida más activa, mentalmente clara y plena.

Tu plan de *21 días*

Más energía y claridad, un paso pequeño a la vez.



Así se usa

1. **Mide tu punto de partida**
   Ficha 2: cinco preguntas, dos minutos.

2. **Pega tu calendario en la nevera**
   Ficha 9: marca cada día que cumplas.

3. **Haz lo de tu semana**
   Semana 1 despierta, semana 2 fortalece, semana 3 conecta.

La regla de oro
Si un día no puedes, haz la versión pequeña. Nunca hagas el doble al día siguiente.

Tu punto de *partida*



Encierra en un círculo cómo te sientes hoy.
Repítelo el día 21 y compara.

	Día 1	Día 21
Mi energía durante el día	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
Cómo duermo	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
Mi ánimo	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
Me muevo sin molestias	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
Memoria y concentración	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

0 = muy mal · 5 = muy bien

Tu número más bajo te dice por dónde empezar

Energía	Fichas 3 y 5	**Sueño**	Ficha 6
Ánimo	Ficha 8	**Movimiento**	Fichas 3 y 4
Memoria	Ficha 7		

Muévete *cada día*

Caminar despierta el cuerpo y aclara la mente.



Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
10	20	30
minutos	minutos	minutos
Si llevas tiempo sin moverte	Cuando el nivel 1 se sienta fácil	Tu meta para la semana 3

5 días por semana. Puedes partirla en dos: 10 minutos en la mañana y 10 en la tarde.

El ritmo justo: puedes hablar, pero no cantar.

La meta de la OMS: 150 minutos a la semana. Se llega poco a poco.

Detente si sientes dolor en el pecho, mareo fuerte o falta de aire, y consulta.

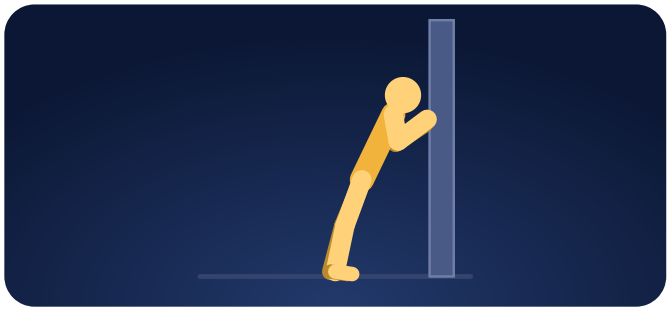
Fuerza y equilibrio *con una silla*

Fuerza 2 días por semana. Equilibrio, casi todos los días.



Sentarse y levantarse

8 a 10 veces



Flexiones en la pared

8 a 10 veces



Talones arriba

10 veces, despacio



En un pie, con apoyo

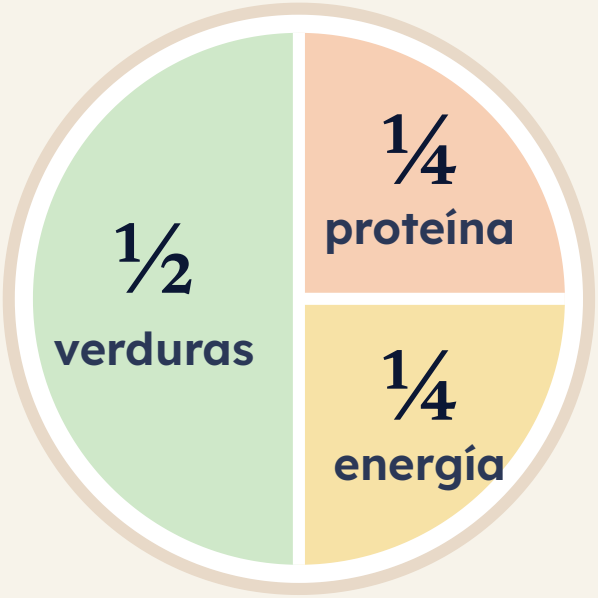
10 segundos cada pie

Antes de empezar

Usa una silla firme, apoyada contra la pared. Muévete despacio y respira.

Tu plato *de cada día*

Comida de verdad, la que ya tienes en tu cocina.



Mitad: verduras

🍅 🥦 🥕 🥒

Tomate, brócoli, zanahoria, habichuela o ensalada.

Un cuarto: proteína

🐟 🥚 🍗 🫘

Pescado, huevo, pollo, queso, lentejas o fríjoles.

Un cuarto: energía

🍚 🫓 🍠 🌽

Arroz, papa, yuca o arepa. Del tamaño de tu puño.

💧

Y agua

Un vaso al levantarte y uno con cada comida, salvo que tu médico te indique otra cosa.

Dormir *mejor*

El ritual de la última hora. Necesitas de 7 a 9 horas.



⏰ **Misma hora** para acostarte y levantarte, también el fin de semana.

☀️ **Luz natural en la mañana:** 10 minutos afuera o junto a la ventana.

☕ **Café solo antes del mediodía.**

🌙 **Última hora:** luz baja y el celular fuera de la cama.

4 tomas aire → **6** lo sueltas

Respira así durante 5 minutos, ya acostada o acostado.

¿Roncas fuerte o despiertas sin aire? Coméntalo con tu médico.

Mente *despierta*

Una práctica de 10 minutos para hoy.



1 **Elige una palabra o un tema nuevo**
Un país, una planta, una canción.

2 **Escribe 3 ideas sobre él**
Con tus propias palabras.

3 **Cuéntaselo a alguien**
Explicar algo lo fija en la memoria.

4 **Mañana, recuérdalo sin mirar**
Sin afán. Lo importante es intentarlo.

Otras ideas

- Crucigrama o sudoku
- Una receta nueva
- Escribir con la otra mano
- Una palabra en otro idioma

Ánimo y *compañía*

Una conexión al día también es salud.



- **Llama o visita** a alguien que quieres.
- **Sal al sol 10 minutos.** La luz mejora el ánimo y el sueño.
- **Anota 3 cosas buenas** que te pasaron hoy, por pequeñas que sean.
- **Únete a un grupo:** caminata, baile, coro, iglesia o voluntariado.

Si la tristeza dura más de dos semanas
Pide ayuda. No es debilidad: es cuidarte.

Tu calendario *de 21 días*

Pégalo en la nevera y marca cada día que cumplas.

Semana 1 *Despierta*

- Camina 10 a 15 minutos
- Levántate a la misma hora
- Un vaso de agua al despertar

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7

Semana 2 *Fortalece*

- Suma 5 minutos de caminata
- Fuerza con silla, 2 días
- Proteína en cada comida

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14

Semana 3 *Conecta*

- Camina 20 a 30 minutos
- Equilibrio casi a diario
- 10 minutos de mente y una conversación

Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21

Si fallas un día, no pasa nada: retoma al siguiente con la versión pequeña.

Tu seguimiento *semanal*

Marca lo que hiciste y cómo te sentiste. Imprime una hoja por semana.

Semana ___	L	M	M	J	V	S	D
🚶 Caminata	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🪑 Fuerza o equilibrio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🥗 Plato completo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
💧 Agua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🧠 Mente o compañía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🌞 Mi energía (0 a 5)							
🛏️ Dormí bien (0 a 5)							

Al terminar la semana

¿Qué fue lo más fácil? _____

¿Qué cambió en mi energía? _____

Cuándo *consultar*

El cansancio que no se va no es «cosa de la edad».

⚠️ Busca atención de inmediato

- Dolor en el pecho
- Falta de aire fuerte
- Confusión o dificultad para hablar, de repente
- Debilidad de un lado del cuerpo o desmayo

🩺 Pide una cita pronto

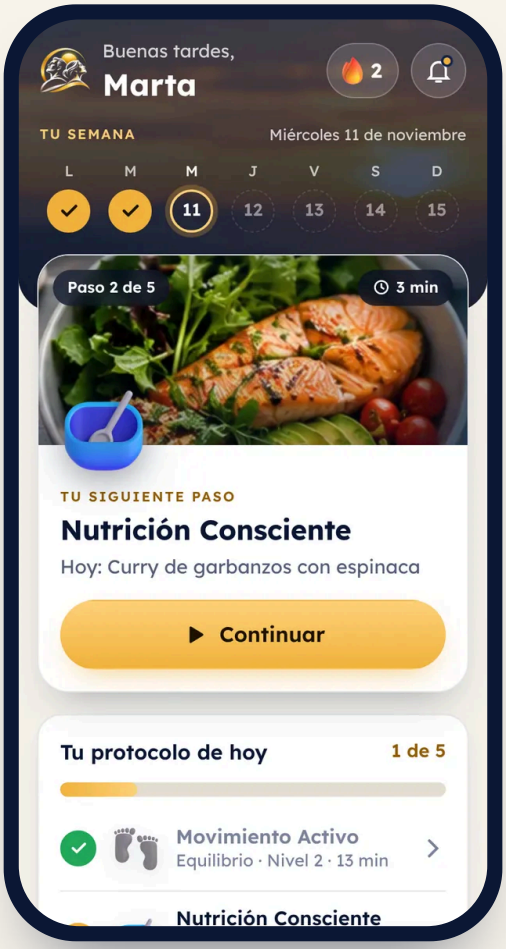
- Cansancio que no mejora en 3 semanas
- Bajas de peso sin buscarlo
- Caídas o mareos frecuentes
- Olvidos que afectan tu día a día

🔍 Lleva a tu cita

La lista de tus medicamentos y suplementos, y desde cuándo te sientes así. Pregunta si conviene revisar anemia, tiroides, vitamina B12, azúcar, sueño, vista y oído.

Tu siguiente *paso*

Haz estos 21 días con una guía que te habla.



Rutinas guiadas por voz, a tu ritmo.

Tu paso del día, sin tener que pensar qué hacer.

Ves tu avance semana a semana.

Escanea y empieza gratis
15 días de membresía completa, sin tarjeta.

Cada semana te llega a tu correo un material nuevo. Gracias por darte este tiempo.

Carlos Caraballo · Protocolo 50+

Material educativo y de bienestar. No reemplaza la orientación de tu médico.