

# Transformate con **DUCHAS FRÍAS** en 3 semanas

SEMANA  
**1**

 Comenzá siempre con agua caliente.

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7



Bajo la ducha fría.



Bajo la ducha fría.

SEMANA  
**2**

 Comenzá siempre con agua caliente.

Día 8

Día 9

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

Día 14



Bajo la ducha fría.



Bajo la ducha fría.

SEMANA  
**3**

 Comenzá siempre con agua caliente.

 Sin agua caliente.

Día 15

Día 16

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

Día 21



Bajo la ducha fría.



Bajo la ducha fría.

DEL **DESAFÍO**  
**HÁBITO** AL



@fedegerle



www.duchasfrias.fedegerle.com