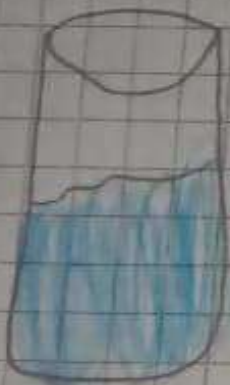


7 días a la semana desafiando



6 vasos de agua



5 comidas al día



4 hacer cosas físicas



3 comidas diarias



2 consumir dos dias de granos



1 aseo

