Checklist del reto 75 Hard

Marca cada tarea cuando la cumplas, cada día durante 75 días. Fecha de inicio: _____

- **Dieta.** Sigue una dieta adaptada a tus objetivos, sin alcohol y sin comidas trampa. La dieta la eliges tú (cetogénica, paleo, vegetariana, etc.).
- **2 entrenamientos.** Haz dos entrenamientos de al menos 45 minutos, separados por al menos 3 horas, y haz uno de ellos al aire libre. El tipo de entrenamiento lo eliges tú.
- **Agua.** Bebe un galón de agua (un galón estadounidense son unos 3,8 litros). Tiene que ser agua sola: sin sabor, sin aditivos y sin gas.
- **Leer 10 páginas.** Lee al menos 10 páginas de un libro de no ficción que pueda ayudarte a mejorar un área de tu vida, como los negocios o el desarrollo personal. Los audiolibros no cuentan.
- **Foto de progreso.** Haz una foto de progreso cada día.

Si fallas una tarea cualquier día, vuelves a empezar en el día 1.

Día	Fecha	Dieta	2 entrenamientos	Agua	Leer 10 páginas	Foto de progreso
1		☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐
11		☐	☐	☐	☐	☐
12		☐	☐	☐	☐	☐
13		☐	☐	☐	☐	☐
14		☐	☐	☐	☐	☐
15		☐	☐	☐	☐	☐
16		☐	☐	☐	☐	☐
17		☐	☐	☐	☐	☐
18		☐	☐	☐	☐	☐
19		☐	☐	☐	☐	☐
20		☐	☐	☐	☐	☐
21		☐	☐	☐	☐	☐
22		☐	☐	☐	☐	☐
23		☐	☐	☐	☐	☐
24		☐	☐	☐	☐	☐
25		☐	☐	☐	☐	☐
26		☐	☐	☐	☐	☐
27		☐	☐	☐	☐	☐
28		☐	☐	☐	☐	☐
29		☐	☐	☐	☐	☐
30		☐	☐	☐	☐	☐
31		☐	☐	☐	☐	☐
32		☐	☐	☐	☐	☐
33		☐	☐	☐	☐	☐
34		☐	☐	☐	☐	☐
35		☐	☐	☐	☐	☐
36		☐	☐	☐	☐	☐
37		☐	☐	☐	☐	☐
38		☐	☐	☐	☐	☐
39		☐	☐	☐	☐	☐
40		☐	☐	☐	☐	☐

Día	Fecha	Dieta	2 entrenamientos	Agua	Leer 10 páginas	Foto de progreso
41		☐	☐	☐	☐	☐
42		☐	☐	☐	☐	☐
43		☐	☐	☐	☐	☐
44		☐	☐	☐	☐	☐
45		☐	☐	☐	☐	☐
46		☐	☐	☐	☐	☐
47		☐	☐	☐	☐	☐
48		☐	☐	☐	☐	☐
49		☐	☐	☐	☐	☐
50		☐	☐	☐	☐	☐
51		☐	☐	☐	☐	☐
52		☐	☐	☐	☐	☐
53		☐	☐	☐	☐	☐
54		☐	☐	☐	☐	☐
55		☐	☐	☐	☐	☐
56		☐	☐	☐	☐	☐
57		☐	☐	☐	☐	☐
58		☐	☐	☐	☐	☐
59		☐	☐	☐	☐	☐
60		☐	☐	☐	☐	☐
61		☐	☐	☐	☐	☐
62		☐	☐	☐	☐	☐
63		☐	☐	☐	☐	☐
64		☐	☐	☐	☐	☐
65		☐	☐	☐	☐	☐
66		☐	☐	☐	☐	☐
67		☐	☐	☐	☐	☐
68		☐	☐	☐	☐	☐
69		☐	☐	☐	☐	☐
70		☐	☐	☐	☐	☐
71		☐	☐	☐	☐	☐
72		☐	☐	☐	☐	☐
73		☐	☐	☐	☐	☐
74		☐	☐	☐	☐	☐
75		☐	☐	☐	☐	☐

https://reeftogether.com/es/herramientas/reto-75-hard/ · Checklist no oficial de Reef. 75 HARD es un programa de Andy Frisella y una marca de 44Seven Media. Reef no está afiliado a él. Reglas: andyfrisella.com, releídas el 2 de noviembre de 2026.