

MÉTODO PRIMERO TÚ · GUÍA DE INICIO

Primero Tú: 7 días para empezar a cuidarte

Tu semana de inicio: la base del método, explicada paso a paso, y un primer gesto de cada pilar. Sin dietas, sin milagros y sin culpa.

Malena Escanero

malenaescanero.com

ANTES DE EMPEZAR

Esta guía no te pide que cambies de vida

Te pide diez minutos al día durante una semana. Eso es todo.

Soy Malena. Tengo 53 años, seis hijos y muchos lunes en los que «empezar a cuidarme» se quedó en una intención. Lo que a mí me funcionó no fue proponerme un cambio enorme, sino hacer una cosa pequeña cada día y no soltarla.

De ahí sale Primero Tú. Tiene una base, la **nutrición celular**, y cuatro pilares que se apoyan en ella: **comida real, pausa nocturna, fuerza y movimiento, y autocuidado**.

Esta guía es tu semana de inicio:

- **Días 1 a 3: la base.** Es lo primero y lo más importante, así que te la explico entera.
- **Días 4 a 7: un primer gesto de cada pilar.** Lo justo para empezar a notarlo. El paso a paso completo de cada uno forma parte del método.

Cómo usarla

- [ ] Lee solo el día que toca. No hace falta leerla entera de una vez.
- [ ] Cada día se suma al anterior: el día 4 sigues con tu base.
- [ ] Si un día fallas, sigue con el siguiente. No se empieza de cero.
- [ ] Marca las casillas de la página 5. Ver lo que llevas hecho anima más de lo que parece.

Mi lema para esta semana, y para casi todo: **mejor hecho que perfecto.**

Esta guía ofrece hábitos generales de bienestar para personas adultas sanas. No sustituye el consejo de tu médico. Si tienes alguna enfermedad, tomas medicación, estás embarazada o llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio, consulta con un profesional sanitario antes de cambiar tu actividad física o tu alimentación.

DÍAS
1-3

La base: nutre tus células

Empezamos por los cimientos. Antes de pedirle nada a tu cuerpo, estos tres días te ocupas de darle agua y nutrientes de forma ordenada. Todo lo demás se apoya aquí.

> **POR QUÉ IMPORTA**
> La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 400 gramos de frutas y verduras al día, unas cinco raciones, y la EFSA sitúa la ingesta adecuada de agua para una mujer adulta en torno a 2 litros diarios. Con prisas y comidas a deshora, a muchas nos cuesta llegar a las dos cosas.

Qué hacer estos tres días

- [ ] **Día 1 · Agua.** Un vaso grande al levantarte, antes del café, y otro con cada comida.
- [ ] **Día 2 · Cinco raciones y tres colores.** Fruta en el desayuno, a media mañana y a media tarde; verdura en la comida y en la cena. Cuanto más variado el color, más variados los nutrientes.
- [ ] **Día 3 · Completa tu base.** Lee el recuadro de abajo y decide si quieres dar el paso.

NIVEL FÁCIL

El vaso de agua al levantarte y una ración más de verdura de las que comes hoy.

SI QUIERES MÁS

Una botella de litro y medio terminada antes de cenar, y verdura cruda y cocinada en el mismo día.

Cómo completo yo mi base

Además de comer variado, yo completo mi alimentación cada día con nutrición celular de FitLine. Son dos momentos y dos minutos:

- **Por la mañana:** PowerCocktail y Activize, juntos en un vaso de agua. Vitaminas, minerales y fibra; con vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- **Por la noche:** Restorate. Minerales como calcio y magnesio; el magnesio contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga.

Si quieres saber qué rutina encaja contigo, escríbeme y lo vemos juntas: WhatsApp · malenaescanero.com/nutricion-celular

Los complementos alimenticios no sustituyen una dieta variada y equilibrada ni un estilo de vida saludable. Activize contiene cafeína: no se recomienda a niños ni a mujeres embarazadas. Los hábitos de esta guía puedes seguirlos tomes o no complementos.

DÍAS 4 A 7

Un primer gesto de cada pilar

Sigue con tu base y añade cada día un único gesto. Son pequeños a propósito: sirven para empezar a notarlo, no para hacerlo todo.

DÍA 4

Comida real

- [ ] **Añade proteína a tu desayuno:** dos huevos, un yogur natural o queso fresco, en lugar de solo tostadas.

Dentro del método: cómo organizar cada plato del día sin pesar comida y sin eliminar alimentos.

DÍA 5

Pausa nocturna

- [ ] **Hoy, nada de comida después de cenar.** Solo agua o una infusión sin azúcar.

Dentro del método: tu horario de cena y desayuno, paso a paso y adaptado a tu día. Si tienes diabetes, tomas medicación o estás embarazada, consulta antes con tu médico.

DÍA 6

Fuerza y movimiento

- [ ] **Camina 20 minutos a paso ligero.** El ritmo correcto es aquel en el que puedes hablar, pero no cantar.

Dentro del método: la rutina de fuerza para hacer en casa y cómo progresar semana a semana.

DÍA 7

Autocuidado

- [ ] **Protector solar por la mañana, cara limpia por la noche** y quince minutos solo para ti, sin móvil.

Dentro del método: la rutina de piel completa, el descanso y cómo sostener los hábitos en el tiempo.

Mejor hecho que perfecto: si un día fallas, sigue con el siguiente.

PARA IMPRIMIR O GUARDAR EN EL MÓVIL

Tu registro de la semana

Marca cada casilla al terminar el día. Los hábitos se van sumando.

Hábito	1	2	3	4	5	6	7
Agua: al levantarme y con cada comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cinco raciones de fruta y verdura		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi nutrición celular, mañana y noche			☐	☐	☐	☐	☐
Proteína en el desayuno				☐	☐	☐	☐
Nada de comida después de cenar					☐	☐	☐
Caminar 20 minutos						☐	☐
Piel y quince minutos para mí							☐

¿Y a partir del día 8?

Esta semana ha sido el inicio. Primero Tú no es un reto de siete días: es un acompañamiento continuo, mes a mes, en el que cada pilar se trabaja a fondo y a tu ritmo.

Cómo entrar en el método completo

1. **Escríbeme** y cuéntame cómo te ha ido la semana y qué te salió en el test.
2. **Empieza por la base.** Te digo qué rutina de nutrición celular encaja contigo y haces tu pedido en persona, siempre con tu distribuidora de confianza, o en la tienda oficial de FitLine.
3. **Entras en el método** y sigues dentro mientras mantengas activo tu pedido mensual del FitLine Club.

Escríbeme por WhatsApp

Ver el método

QUIÉN TE ESCRIBE

Soy Malena Escanero



Vivo en Inca, Mallorca. Tengo 53 años y soy madre de seis hijos. He completado la formación de Experta en Coaching Nutricional y me he formado también en Imagen Personal.

Trabajo con mujeres que han pasado de los 40 y quieren cuidarse de una forma sencilla, que puedan mantener. Lo que has leído en esta guía es el principio de lo que hago yo cada día.

Si hablo tanto de los 40 es porque sé lo que pasa ahí. Es una etapa en la que muchas sentimos que necesitamos algo más, y también un momento estupendo para empezar.

Si quieres seguir

- **En el blog** tienes artículos sobre bienestar, energía y belleza a partir de los 40: malenaescanero.com/blog
- **En Belleza +40** te cuento mi rutina facial completa, paso a paso: malenaescanero.com/belleza-40
- **En TikTok** hago directos resolviendo dudas, y después comparto las grabaciones en vídeos cortos: @malena_escanero

Tu siguiente paso: la nutrición celular es la base de Primero Tú y es por donde empiezo con cada persona que acompaño. Escríbeme, cuéntame cómo te ha ido la semana y te digo qué rutina encaja contigo.

Escríbeme por WhatsApp | Ver la nutrición celular

Referencias: Organización Mundial de la Salud, recomendaciones sobre alimentación sana (frutas y verduras) y directrices sobre actividad física (2020). Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), valores dietéticos de referencia para el agua. Esta guía es divulgativa y no sustituye el consejo médico. Malena Escanero es distribuidora independiente de PM-International. © 2026 Malena Escanero.