

bienvenida // bien

BOOTCAMP

Vuelve a la rutina sin morir en el intento

**LA ESTRATEGIA DEFINITIVA PARA
SOBREVIVIR EL MES DE SEPTIEMBRE.**



ENCUENTROS



DÍA 1

**MARTES. 2 DE SEPTIEMBRE
19 A 21 HS**

19:00 A 20:30 HS

Introducción + Reset Interno (mindset)

20:30 A 21 HS

Espacio de preguntas y respuestas

DÍA 2

**MIÉRCOLES. 3 DE SEPTIEMBRE
19 A 21 HS**

19:00 A 20:30 HS

Reset externo: Productividad en el trabajo

20:30 A 21 HS

Espacio de preguntas y respuestas

DÍA 3

**JUEVES. 4 DE SEPTIEMBRE
19 A 21 HS**

19:00 A 20:30 HS

Reset externo: Orden en el hogar.
Sistema de control activo de gastos y ahorro inteligente.

20:30 A 21 HS

Espacio de preguntas y respuestas



INTRODUCCIÓN

- Comienza con ilusión.
- Momentos de descanso.
- Cambios graduales y sostenibles.
- Creación de sistemas.



RESET INTERNO: MINDSET

- Nivel de conciencia VS. piloto automático.
- Repetición de mantras.
- Sistema de pensamiento positivo.
- Sistema P.A.U.S.E.
- Sistema de microrutina de conciencia.



REST EXTERNO: PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO

- Sistema del ME TO-DO.
- Sistema por prioridades.
- Sistema 1-3-5.
- Gestión de la atención y el entorno..

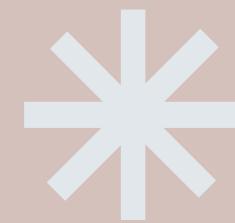
RESET EXTERNO: ORDEN EN EL HOGAR

- Principios básicos de la organización del hogar.
 - Sistemas de automatización.
 - Zonas y tareas definidas
 - Ritual de los 5 minutos
 - Zafarrancho de fin de semana
 - Limpieza de choque
 - Sistema de coordinación familiar GTD.



ECONOMÍA: SISTEMA DE CONTROL ACTIVO DE GASTOS Y AHORRO INTELIGENTE

- Regla 50/30/20.
 - Presupuesto mensual.
 - Métodos creativos de ahorro.



¡COMENZAMOS!

¿CÓMO ACCEDER A LOS MATERIALES?

O1 Inicia sesión con tu usuario en la web

The image shows two screenshots of the Balam*da website. The left screenshot shows the homepage with a large button labeled "INGRESA AQUÍ". The right screenshot shows the "ACCEDER" (Log in) page where users can enter their email and password.

O2 Dentro de "Tus cursos", selecciona Bootcamp

The image shows three screenshots. The first screenshot shows the "MI CUENTA" (My Account) page with a "Tus Cursos" (Your Courses) section. The second screenshot shows the "PROGRESO DEL CURSO" (Course Progress) page for the Bootcamp course. The third screenshot shows the "BOOTCAMP" course landing page with a banner about the new edition and a "EMPECEMOS" (Let's Start) button.

Imparables

Abrimos plazas en Diciembre!

Bienvenidas a Imparables

* EMPIEZA AQUÍ

SUEÑOS Y COMPROMISO

EQUILIBRIO Y RESILIENCIA

Grupo privado

Contenido del Curso

- Sesión 1: Reconciliación y Reconexión
- Sesión 2: Sueños y compromiso
- Sesión 3: Equilibrio y Resiliencia
- Sesión 4: Recupera el foco y la motivación

IMPARABLES 2025
TU MEJOR AÑO

Reconciliación y
reconexión

Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3

Workbook

Sesión 1: Reconciliación y Reconexión

OTROS CURSOS Y PROGRAMAS DE BALAMODA



5 desafíos para la organización y herramientas para superarlo

Disponible permanentemente

5 desafíos para la organización y herramientas para superarlo. > Desafío 4

DESAFÍO 4 | DESAFÍO DEL TIEMPO

Intro
Desafío 1
Desafío 2
Desafío 3
Desafío 4
Desafío 5

10:21

El desafío del tiempo consiste en manejar bien este recurso limitado. Reconocer que el tiempo es tanto duradero como efímero es clave para su manejo adecuado. Organizar nuestro calendario en distintos niveles, desde la agenda diaria, nos permite tener mejores metas a largo plazo, así como compromisos en acciones concretas y acordadas en el corto mediano plazo. Establecer objetivos intermedios (SMART) mejoran la claridad y la motivación, mientras que trabajar por bloques de tiempo nos ayuda a concentrarnos mejor y ser más productivos al agrupar tareas similares. Además, usar la automatización en nuestro trabajo puede ahorrarnos tiempo para actividades más importantes.

DESCARGAR WORKBOOK

5 desafíos para la organización y herramientas para superarlo. > Desafío 3

DESAFÍO 3: DEBILITAMIENTO DE LA ENERGÍA PERSONAL

Intro
Desafío 1
Desafío 2
Desafío 3
Desafío 4
Desafío 5

PARTES 1
PARTES 2

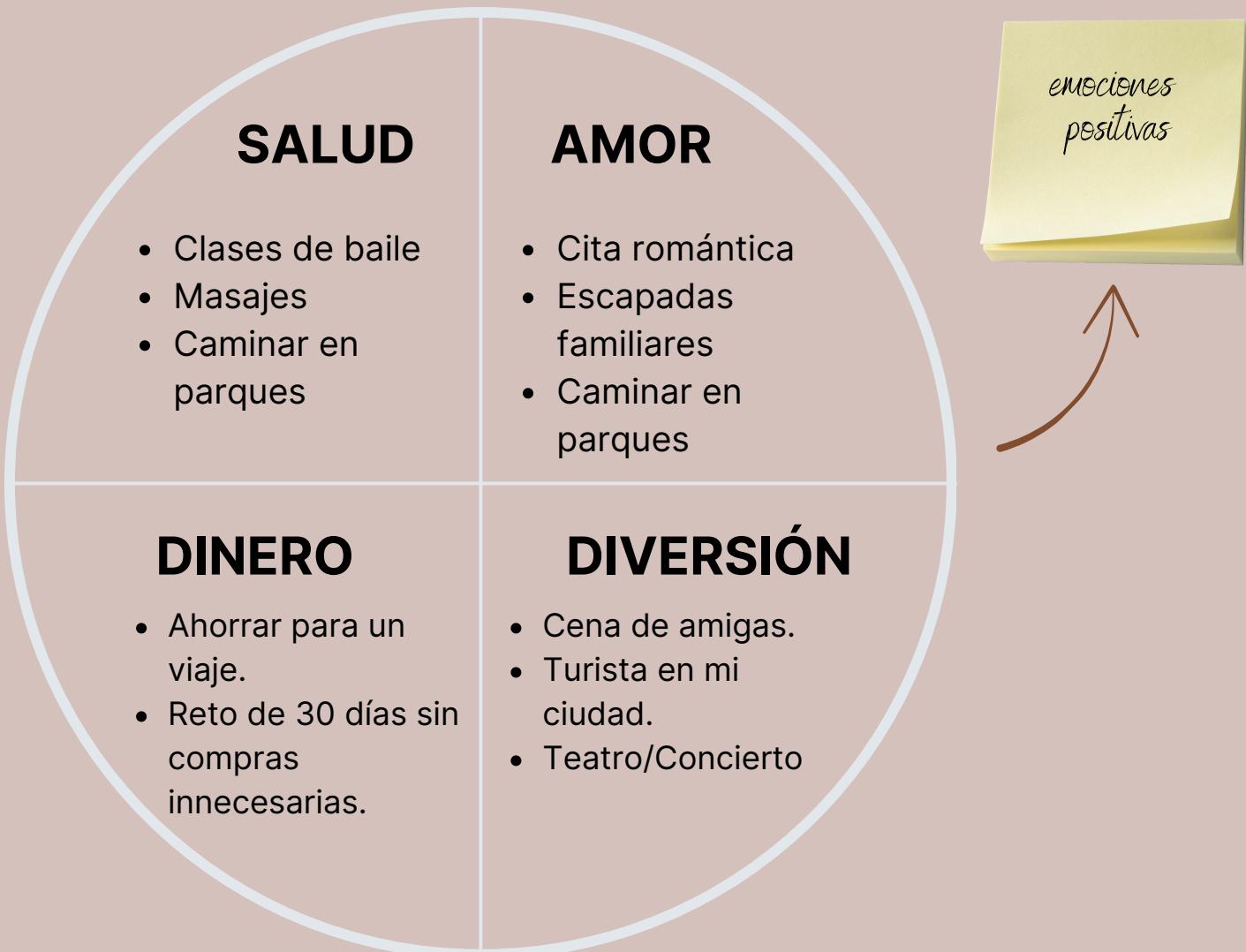
WORKBOOK

5 DESAFÍOS DE LA
ORGANIZACIÓN Y
TÉCNICAS PARA
SUPERARLOS

BALAMODA

ILUSIÓN

En las diferentes áreas de la vida.





MOMENTOS DE DESCANSO

Q4



Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 <i>clase cole</i>	17	18	19	20 <i>concierto</i>	21
22	23	24	25 <i>spa</i>	26	27	28
29	30					

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 <i>visitar un nuevo sitio</i>	12
13	14	15	16	17	18	19
20 <i>cumple Juan</i>	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 <i>charon amigas</i>		

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3 <i>spa</i>	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 <i>escapada familiar</i>	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 <i>winter</i>	27	28	29	30

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4 <i>acto cole</i>	5	6	7
8 <i>puento!</i>	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 	26	27	28
29	30	31 				

CAMBIOS GRADUALES Y SOSTENIBLES

No pases de 0 a 100.
1% MEJOR CADA DÍA.



- Mejoras mínimas y constante
- Mini victorias / mini hábitos



No solo se trata de la meta



Conviértete en la persona que quieras ser
Meta: "Quiero tener la casa ordenada".
Identidad: "Soy la persona que dedica cada día unos minutos a mantener mi espacio en armonía".



EL PROGRESO NO ES LINEAL



CREACIÓN DE SISTEMAS

Hábitos encadenados.
Rutinas que te llevan hacia tus metas.

- O1** Sistema de refuerzo positivo
- O2** Sistema de productividad por prioridades.
Sistema prioriza y avanza 1-3-5.
- O3** Sistema rutina express 20/80
- O4** Sistema de control activo de gastos y ahorro inteligente
- O5** Sistema familia en movimiento



GUÍAS DE APOYO EN TU VUELTA A LA RUTINA

BALAM*DA

BOOTCAMP
VUELVE A LA RUTINA SIN MORIR EN EL INTENTO

Básicos de salvación de *Balamoda*

para volver a la rutina
como una experta



The card features a minimalist design with a white background and a thin blue border. The title 'BÁSICOS DE SALVACIÓN' is written in a large, bold, orange sans-serif font. Below it, 'de Balamoda' is written in a smaller, italicized orange font. The subtitle 'para volver a la rutina como una experta' is in a smaller, regular orange font.

BALAM*DA

BOOTCAMP
VUELVE A LA RUTINA SIN MORIR EN EL INTENTO

Organiza la vuelta a la rutina con *ChatGPT*



La guía definitiva para crear tu
plan de acción, simplificar tu rutina
y volver con foco y energía.

The card features a minimalist design with a white background and a thin blue border. The title 'ORGANIZA LA VUELTA A LA RUTINA CON ChatGPT' is written in a large, bold, orange sans-serif font. Below it, a descriptive sentence is in a smaller, regular orange font.



01

RESET INTERNO: SISTEMA DE ARRANQUE CONSCIENTE Y REFUERZO POSITIVO

ILUSIÓN

NIVEL DE CONSCIENCIA VS. PILOTO AUTOMÁTICO

Ajusta tus hábitos.

Desarrolla la reflexión consciente.

RIESGOS DE VIVIR EN PILOTO AUTOMÁTICO

- ★ Monotonía y estancamiento.
- ★ Resistencia al cambio.
- ★ Desconexión interna.
- ★ Estrés invisible.



ROMPER EL PILOTO AUTOMÁTICO

Aumentar tu nivel de conciencia.



- ★ Chequeo de 1 minuto.
- ★ Micropausas conscientes.
- ★ Cambiar el diálogo
- ★ Retos de ruptura.

EJERCICIO PRÁCTICO



PENSAMIENTO EN POSITIVO



¿Cómo me
hablo?

REPETICIÓN DE MANTRAS

Contraponer lo que más miedo
te da de volver a la rutina.

“Estoy agotada, no tengo energía
para volver a empezar”



“Puedo tomarlo un paso a la vez,
recargar energías y avanzar”

“Las vacaciones fueron
demasiado cortas, necesito más”



“Las vacaciones me recargaron, y
ahora puedo aplicar esa energía”

“Nunca lograré mis objetivos
con este ritmo de vida!”



“Paso a paso, cada pequeño
esfuerzo me acerca hacia mis metas”

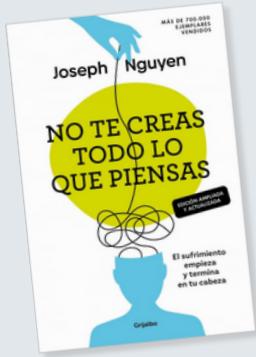
SISTEMA DE PENSAMIENTO POSITIVO

SALUD	AMOR
<ul style="list-style-type: none">Mantra base: "Soy la persona que cuida de sí misma con cariño."Acción mínima: Beber un vaso de agua antes del café o caminar 10 minutos.Evidencia diaria: "Hoy me sentí con más energía y claridad mental."	<ul style="list-style-type: none">Mantra base: "Elijo cultivar conexión y gratitud cada día."Acción mínima: Decir una frase de aprecio a tu pareja, hijo o amigo.Evidencia diaria: "Hoy sonrieron al recibir mi mensaje de agradecimiento."
TRABAJO	DIVERSION
<ul style="list-style-type: none">Mantra base: "Confío en mi capacidad para avanzar paso a paso."Acción mínima: Dedicar los primeros 15 minutos del día a una tarea sin distracciones.Evidencia diaria: "Hoy avancé en una tarea importante antes de abrir emails."	<ul style="list-style-type: none">Mantra base: "Me permito disfrutar sin culpa."Acción mínima: Reservar 10 minutos para leer, bailar o escuchar música.Evidencia diaria: "Hoy me fui a dormir más ligera después de ese rato de lectura."



EJERCICIO: CREA TU HOJA DE RUTA

DESCÁRGALO AQUÍ



SISTEMA PAUSE

Será tu salvavida, un “salvamente”

P



PAUSA

Respira y vuelve al presente.

A



ASK (PREGUNTA)

¿Este pensamiento me ayuda
o me hace sufrir?

U



UNDERSTAND (ENTIENDE)

Siempre puedes dejarlo ir.

S



SÉ HONESTA

Recuerda: “Pensar es la
raíz del sufrimiento”.

E



EXPERIMENTA

Siente la emoción sin juzgarla
hasta que pase.



SISTEMA DE MICRORUTINA DE CONCIENCIA

RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN

Escenario positivo de tu día ideal.

HOJA DE RUTA (Microacción)

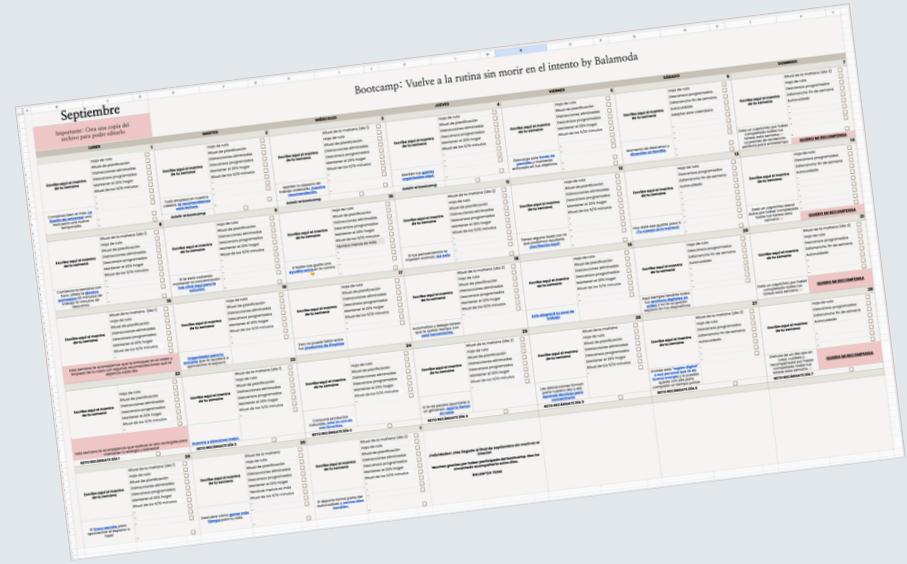
JOURNALING

Escribe un diario.

MENTALIDAD POSITIVA



CUADERNILLOS
POSITIVE MINDSET



Incorpora algunos de estos sistemas progresivamente. En el calendario te damos algunas ideas.

[VER CALENDARIO](#)



BONUS

RECÁRGATE

7 Días para Transformar tu Energía y Bienestar.

Descubre cómo pequeñas acciones diarias pueden ayudarte a recuperar tu equilibrio, sentirte más ligera y tener más energía para lo que realmente importa.

MÓDULO 1 | MÓDULO 2 | MÓDULO 3 | RECÁRGATE ▾ | MATERIALES

Día uno

MENTALIDAD Y BIENESTAR EMOCIONAL



Tu mente puede ser tu mejor aliada o tu mayor freno. Hoy exploramos cómo cultivar pensamientos que te recarguen en lugar de agotarte.

DESCARGABLE

Día dos

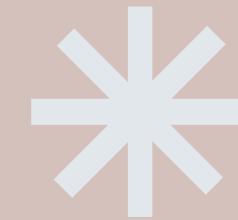
DORMIR MEJOR PARA VIVIR MEJOR



Descansar bien es el primer paso para tener energía. Hoy entenderás qué está afectando tu sueño y cómo mejorar tu descanso desde esta noche.

DESCARGABLE

MÍRALO
AQUÍ



ESPACIO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS



02

RESET EXTERNO: PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO

EJERCICIO PRÁCTICO

Empieza la sesión con buena energía.

ILUSIÓN



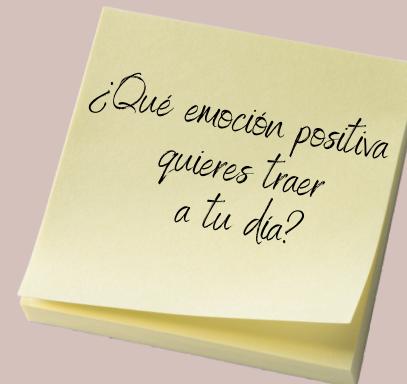
PROYECTO MOTIVADOR

Encuentra algo que te entusiasme
y te motive a la vuelta del trabajo.



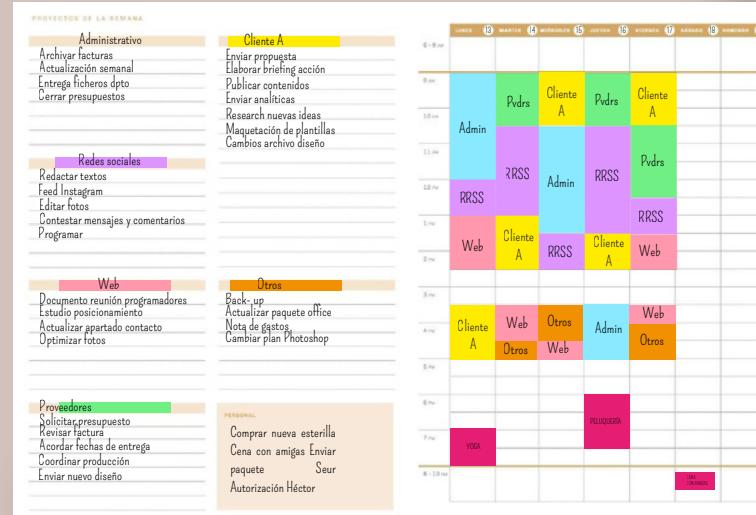
SISTEMA DEL ★ ME TO-DO ★

Comienza tu día con un ritual que le
da propósito a tu día.





ORGANIZACIÓN POR PROYECTOS + TRABAJO POR BLOQUES



ORGANIZACIÓN DIARIA



1 PROPÓSITO DEL DÍA 13.06.22... Empezar la semana con energía

2 TO-DO

- ✓ Archivar facturas
- ✓ Entrega ficheros
- ✓ Briefing
- ✓ Feed Instagram
- ✓ Cerrar presupuestos
- ✓ Estudio posicionamiento
- ✓ Research
- ✓ Deporte
- ✓ Desayuno
- ✓ Recompensa

3 PRIORIDADES

01 Ficheros	02 Feed	03 Estudio ps
-------------	---------	---------------

4 EMAILS / LLAMADAS

- Cristina Imprenta
- Marcos distribuidor
- Informe a Javi

5 HORAS

6 QUE NO SE ME OLVIDA

- ✓ Reservar sala reuniones
- ✓ Documentación subvención

7 TAMBÉN HE HECHO

- ✓ Responder comentarios web
- ✓ Contestar llamada importante
- ✓ Stories Instagram

8 PERSONAL

- ✓ Comprar nueva esterilla
- ✓ Buscar inspiración looks
- ✓ Firmar autorización Héctor

9 NOTAS

Excursión Héctor

Comprar repelente de mosquitos

Ropa con el nombre en la etiqueta

Neceser

Crema solar

Gorra

Bafador

10 AGRADECIMIENTO DEL DÍA

A mi profesora de Yoga por acabar la clase con un retiro de relajación



REVISIÓN SEMANAL



REVISIÓN DE LA SEMANA

1 TO-DO PENDIENTES

- ✓ Actualizar paquete office
- ✓ Cerrar presupuestos
- ✓ Maquetación de plantillas
- ✓ Actualizar apartado contacto

2 LOGROS PARA CELEBRAR

- Al cliente A le ha encantado la propuesta
- Nuevos diseños en marcha
- Cumplir con la entrega de ficheros
- Buenas noticias en la familia

3 EN QUÉ HE PERDIDO EL TIEMPO

Salto de una tarea a otra sin foco ni concentración

4 COMO MEJORAR MI PRODUCTIVIDAD

Estableciendo bloques de tiempo con la técnica pomodoro

5 DE LUNES A VIERNES...

ME HE TOMADO DESCANSOS	4 / 5
ME HE DADO RECOMPENSAS	5 / 5
HE HECHO DEPORTE	3 / 5

6 CALIDAD DE VIDA

SALUD	- ● ● ○ ○
AMOR	- ● ● ○ ○
FAMILIA/AMIGOS	- ● ● ○ ○
ESPIRITUALIDAD	- ● ● ○ ○
CALMA	- ● ● ○ ○
PRODUCTIVIDAD	- ● ● ○ ○

7 PUNTUACIÓN

23 / 30

8 ESTA SEMANA HE APRENDIDO

Una nueva forma de programar el contenido.

9 ALGO PARA RECORDAR

La cena con mi pareja en un nuevo restaurante

10 ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON...

Con mi hermana Carmen

SISTEMA DE PRIORIDADES

Lista 1: Pendientes

Lista 2: Nuevas tareas

MATRIZ DE EISENHOWER

Herramienta de gestión
del tiempo.

EJERCICIO PRÁCTICO
Analiza cómo priorizaste hoy.



SISTEMA 1-3-5



1 TAREA GRANDE



La tarea más importante y la que requiere mayor esfuerzo o tiempo.

3 TAREAS MEDIANAS



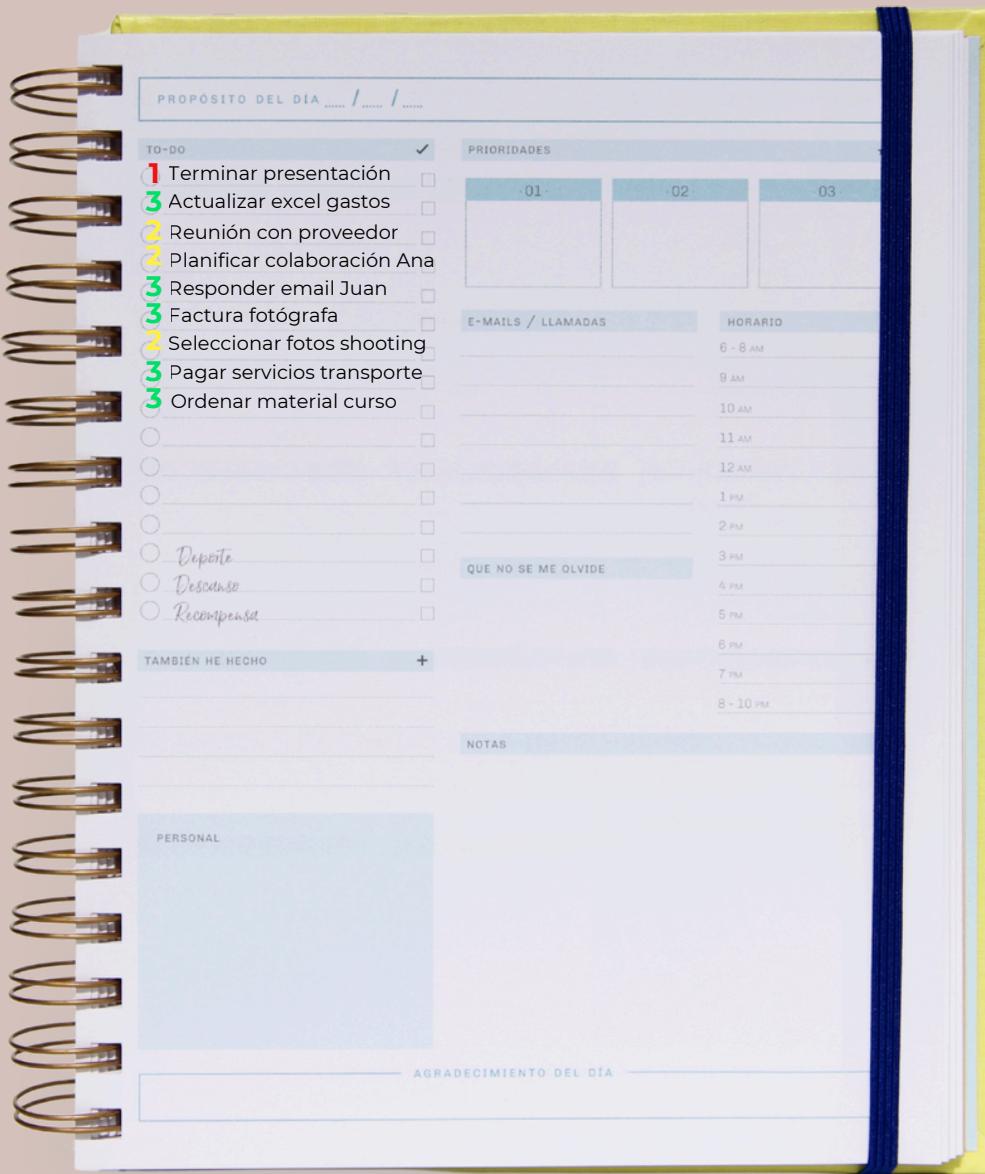
Importancia media, son esenciales, pero no tan cruciales como la tarea grande. Son más manejables

5 TAREAS PEQUEÑAS



Tareas menores que necesitan hacerse, pero que no requieren mucho tiempo o esfuerzo.

+ FOCO
- ESTRÉS



IMPLEMENTÁLLO EN EL ME TO-DO

Este enfoque ayuda a mantener el día estructurado y asegura que siempre se avance en las tareas más importantes, sin dejar que las pequeñas cosas se acumulen.

GESTIÓN DE LA ATENCIÓN Y EL ENTORNO



Restar antes de sumar.

Evita la **distracciones** que te roban tiempo.

- Físicas
- De espacio
- Orden digital
- Emociones o pensamientos limitantes



DEEP WORK

PAUSAS DIARIAS

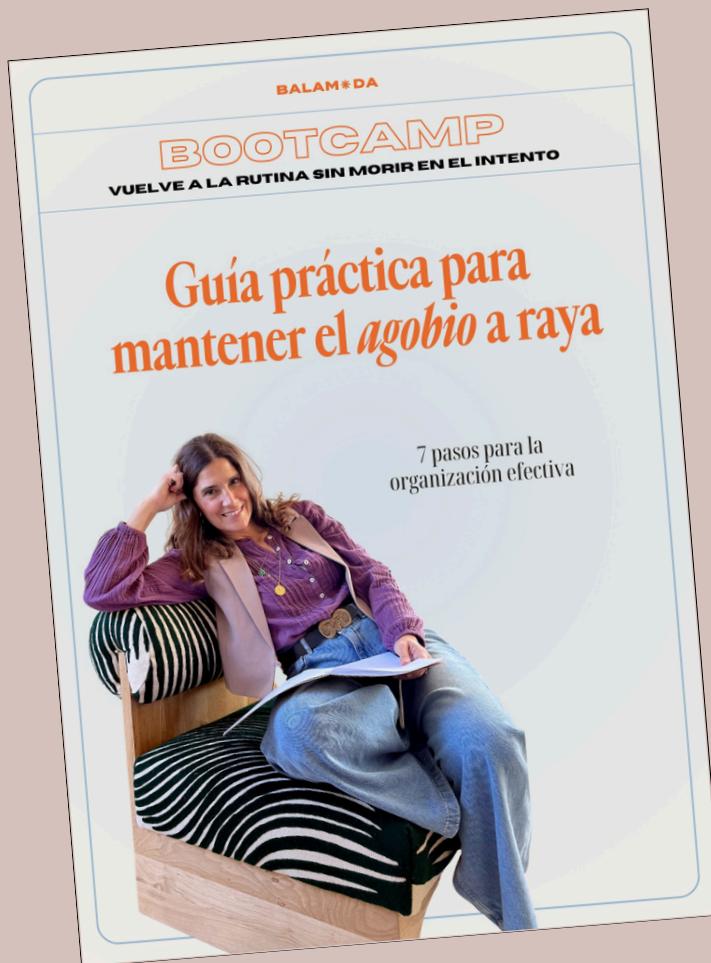
Descansos estratégicos breves y frecuentes.

- Pomodoro
- 50/15





TRABAJA SIN AGOBIOS

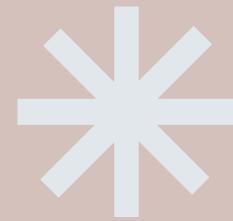


En esta guía tienes todos los tips para trabajar de forma **productiva sin sentirte agobiada.**





ESPAZIO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS



03

RESET EXTERNO: ORDEN EN EL HOGAR



ILUSIÓN



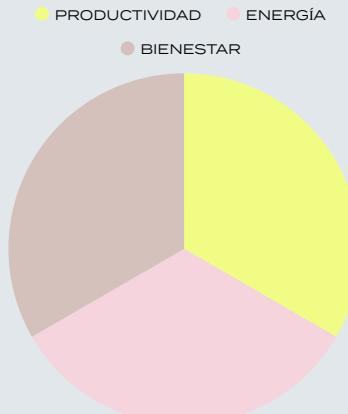
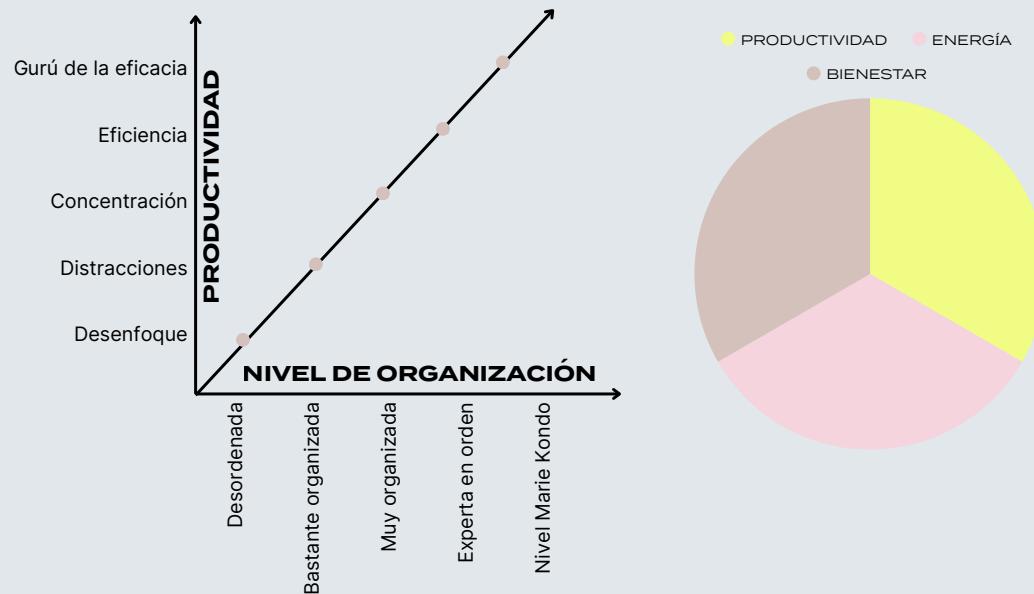
MANTÉN EL ORDEN EN CASA

The image shows the front cover of a book titled "Guía práctica para el orden y bienestar en casa" by BALAM*DA Bootcamp. The subtitle reads "VUELVE A LA RUTINA SIN MORIR EN EL INTENTO". The cover features a woman sitting on a light-colored sofa, smiling. The overall design is clean and modern.

En esta guía encontrarás todos los **sistemas** para aplicar en tu casa que veremos a continuación.



IMPACTO DE ESPACIOS LIMPIOS Y ORGANIZADOS



Aplicando sistemas de orden y limpieza lograrás **beneficios** para tu **vuelta a la rutina** en tres áreas que son clave: **productividad, energía y bienestar**.

NIVEL DE ORGANIZACIÓN	CLARIDAD MENTAL	SATISFACCIÓN CON EL HOGAR	ENERGÍA DIARIA
DESORDENADA	ESCASA	INSUFICIENTE	DÉBIL
BASTANTE ORGANIZADA	VAS TIRANDO	ACEPTABLE	SUFICIENTE
MUY ORGANIZADA	PLANIFICADA	ÓPTIMA	ALTA
EXPERTA EN ORDEN	FOCALIZADA AL MÁXIMO	EXCELENTE	VIBRANTE



6 PRINCIPIOS BÁSICOS

- O1** Enfoque 20/80
- O2** Guardar nada más usar
- O3** Menos es más
- O4** Lo primero en primer lugar
- O5** Organiza por categorías
- O6** Regla del contendor

A template for a "20/80" checklist. It features a table with two columns: "ZONA" (Room) and "TAREAS QUE REQUIEREN EL 20% DE ESFUERZO" (Tasks requiring 20% effort). The rooms listed are ENTRADA, SALA DE ESTAR, COCINA, BAÑOS, DORMITORIO, and ESCRITORIO. Each room has a row of checkboxes under the "TAREAS" column.

ZONA	TAREAS QUE REQUIEREN EL 20% DE ESFUERZO
ENTRADA	• • •
SALA DE ESTAR	• • •
COCINA	• • •
BAÑOS	• • •
DORMITORIO	• • •
ESCRITORIO	• • •

**IMPRIME TU 20/80
PARA TENERLO A
MANO**

VER EJERCICIO

SISTEMAS DE AUTOMATIZACIÓN



SISTEMA 1

Zonas y tareas definidas

HAZ CLICK AQUÍ PARA VER

LA TABLA DE TAREAS Y CÓMO ORGANIZARLAS ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

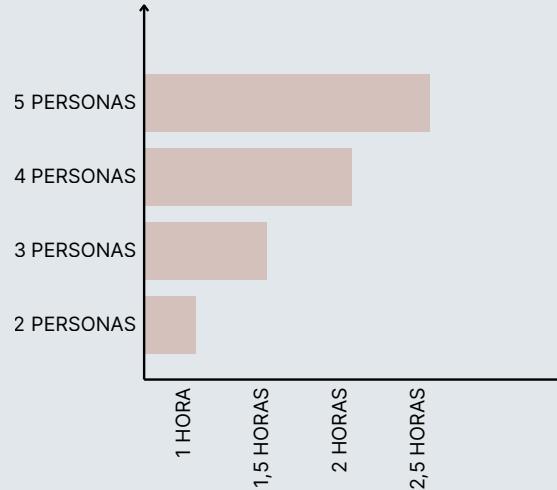
SISTEMA 2

Ritual de mantenimiento diario.

5/10 minutos

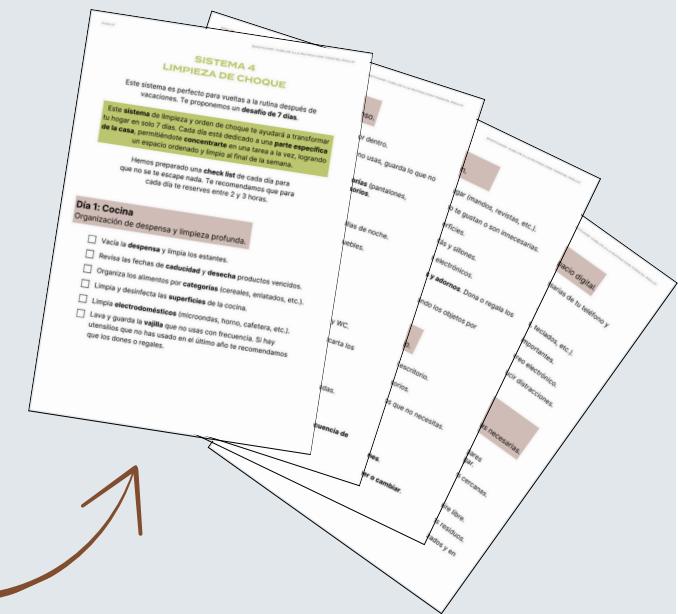
Mañana y noche

★ SISTEMAS DE AUTOMATIZACIÓN ★



SISTEMA 3 Zafarrancho de fin de semana

SISTEMA 4 Limpieza de choque: Desafío de los 7 días. (Disponible dentro de la guía)



SISTEMA DE COORDINACIÓN FAMILIAR

MÉTODO GETTING THINGS DONE

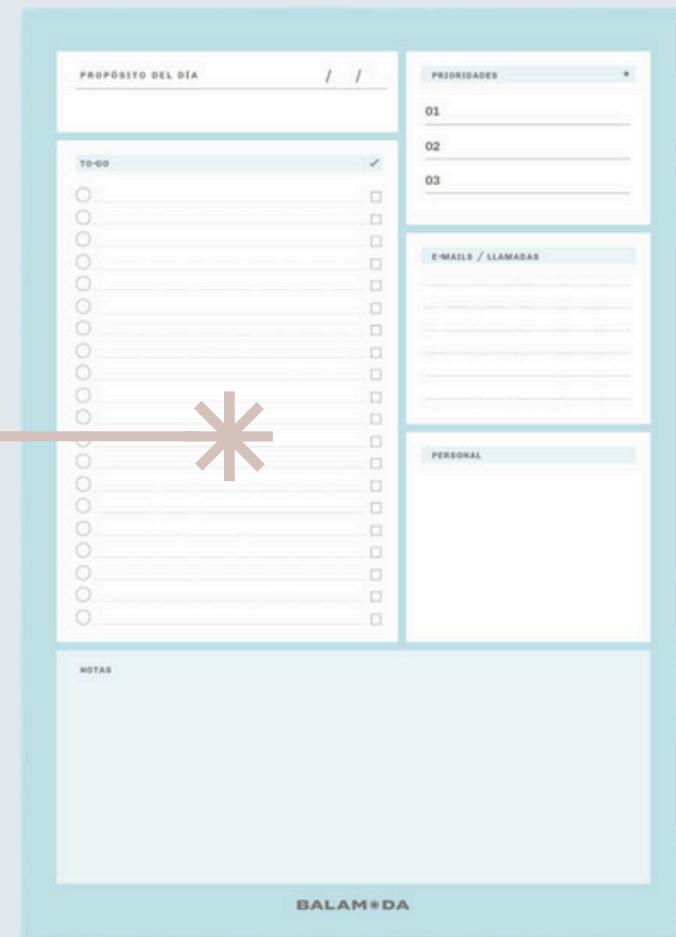
O1 Lista de tareas base

O2 Asignar responsabilidades
Habilidades VS turnos

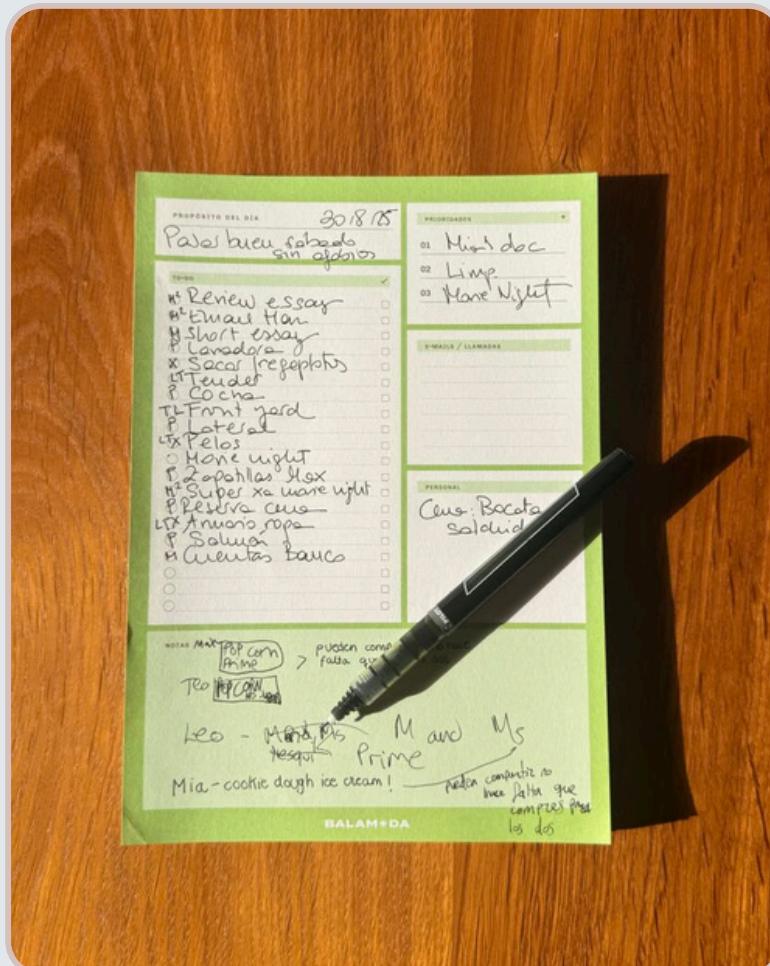
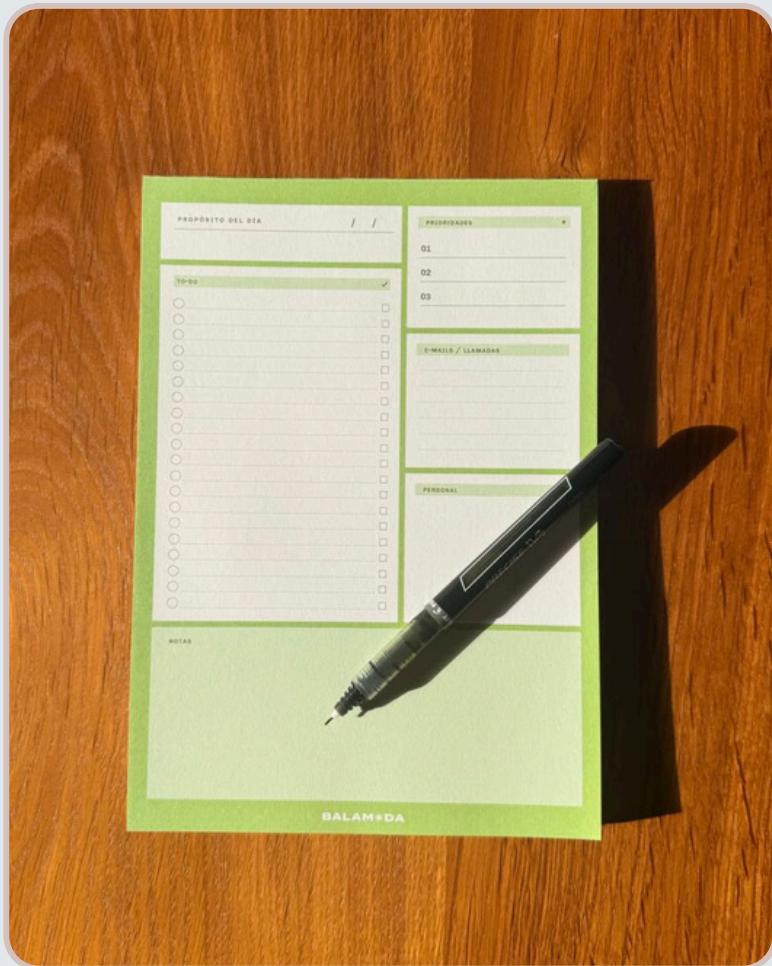
O3 Reunión semanal
(acciones concretas)

O4 Revisión + recompensas

O5 Calendario visual



MÉTODO GETTING THINGS DONE





04

ECONOMÍA: SISTEMA DE CONTROL ACTIVO DE GASTOS Y AHORRO INTELIGENTE

ILUSIÓN

REGLA 50/30/20

Método sencillo para la planificación financiera.

50%

GASTOS FIJOS
(ESENCIALES)



30%

GASTOS VARIABLES



20%

AHORRO E INVERSIONES



PRESUPUESTO MENSUAL

Planifica tu presupuesto.
Microseguimiento: Tracking diario de gastos

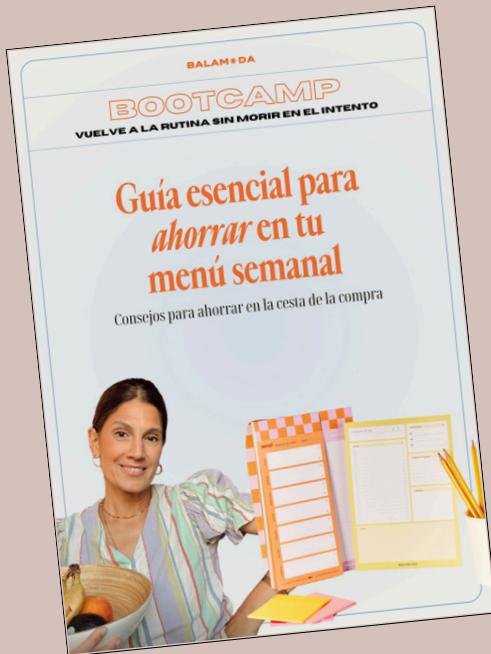
CONCEPTO	SEPTIEMBRE	CONCEPTO	OCTUBRE	CONCEPTO	NOVIEMBRE	CONCEPTO	DICIEMBRE		
GASTOS FIJOS									
EDUCACIÓN									
Colegio									
Master									
Ruta bus									
0 0 0									
SUPERMERCADO									
INGRESOS									
CONCEPTO SEPTIEMBRE CONCEPTO OCTUBRE CONCEPTO NOVIEMBRE CONCEPTO DICIEMBRE CONCEPTO ENERO CONCEPTO FEBRERO									
0 0 0 0 0 0									
CUENTAS DE BANCO									
SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE MARZO ABRIL									
0 0 0 0 0 0									
SEGUROS									
SEGUROS SEGUROS SEGUROS									
0 0 0									
Hogar									
Coche									
Viaje									
Salud									
0 0 0									
HIPOTECA O ALQUILER									
HIPOTECA O ALQUILER HIPOTECA O ALQUILER									
0 0 0									
IMPUESTOS									
IMPUESTOS IMPUESTOS									
0 0 0									
Declaración									
Vivienda									
0 0 0									
PERSONAL									
PERSONAL PERSONAL									
0 0 0									
Limpieza Hogar									
Jardinería									
0 0 0									

HAZ CLICK AQUÍ PARA DESCARGARLO

Para poder **editar**lo de acuerdo a tus necesidades deberás ir a: **Archivo - Hacer una copia** y estará listo para que puedas modificarlo.



MÉTODOS DE AHORRO



AQUÍ ENCONTRARÁS
TODOS LOS CONSEJOS

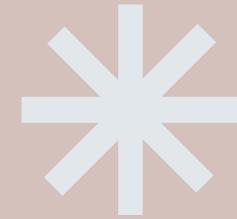
Automatiza tus ahorros.
Crea metas de ahorro específicas

AHORRA DE FORMA CREATIVA

- ★ Guía para ahorrar en tu menú semanal.
- ★ Consumo consciente
- ★ Rebajas
- ★ Alternativas



ESPACIO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS



RECUERDA APOYARTE EN LAS GUÍAS

HAZ CLICK EN CADA IMAGEN PARA DESCARGAR



BONUS



RECÁRGATE

7 Días para Transformar tu Energía y Bienestar.

Descubre cómo pequeñas acciones diarias pueden ayudarte a recuperar su equilibrio, sentirte más ligero y tener más energía para lo que realmente importa.

[HOY](#) | [MAÑANA](#) | [MÉSMA](#) | [RECARGA](#) | [PATERNALES](#)

Día uno
DIAPOSITIVAS + EXERCICIOS FISICOS

Tu cuerpo grande es tu mejor aliado a la mejor forma. Hoy experimenta como cultivar pensamientos que te llevan a la mejor forma de regalar.

[VER CONTENIDO](#)

Día dos
DIAS PARA VIVIR MEJOR

Desarrollar bien es el primer paso para tener salud. Hoy te presentamos los mejores consejos para mejorar tu descanso desde este momento.

[VER CONTENIDO](#)

GRACIAS POR PARTICIPAR EN EL BOOTCAMP DE BALAM * DA



**Nos ayudaría mucho que respondas
este pequeño formulario y nos dejes
tu opinión sobre este bootcamp.
¡Muchas gracias!**

**RESPONDER
FORMULARIO**