

Plantilla de seguimiento - Barefoot total (8 semanas)

Marca cada dia completado y anota tus sensaciones (0-10).

Semana	Actividad	Tiempo objetivo	Sensaciones / Notas	
1-2	Descalza en casa + ejercicios de dedos	10-15 min		<input type="checkbox"/>
3	Minimalistas exterior superficie lisa	500 pasos		<input type="checkbox"/>
4	+10 % tiempo; introduce cesped	15-20 min		<input type="checkbox"/>
5	Interior full-time minimalistas	Jornada completa		<input type="checkbox"/>
6	Exterior 60 % del dia	≥ 30 min		<input type="checkbox"/>
7	Caminatas largas variadas	30-40 min		<input type="checkbox"/>
8	Barefoot habitual en rutinas diarias	Libre		<input type="checkbox"/>