The 30-Day Glow-Up Challenge

Reto de 30 Días Glow-Up

Un reinicio suave para el autocuidado, la confianza y las rutinas.



GLOW-UP STUDIO • © 2026

Before You Begin
Antes de empezar



This workbook is your spaceto reset,realign, and glow—inside and out. Take adeepbreath. You don't have to do it all today.

Este cuaderno es tu espacio para resetear, realineate y brillar—por dentro y por fuera. Respira profundo. No tienes que hacerlo todo hoy.

Copyright & Use

© Glow-Up Studio. For personal use only. Please don't resell, redistribute, reproduce, or upload this workbook publicly.

© Glow-Up Studio. Solo para uso personal. No revendas, redistribuyas, reproduzcas ni subas este cuaderno públicamente.

GLOW-UP STUDIO © 2026

Wellbeing Disclaimer

Educational and motivational only. This workbook is not medical, mental-health, nutrition, or dermatological advice. No purchases are required. Adapt every suggestion to your circumstances and seek qualified professional support when appropriate.

Solo con fines educativos y motivacionales. Este cuaderno no es consejo médico, de salud mental, nutricional ni dermatológico. No se requieren compras. Adapta cada sugerencia a tu situación y busca apoyo profesional calificado cuando sea apropiado.

Your pace counts

Tu ritmo cuenta

Welcome / *Bienvenida*

1. Welcome Message / *Mensaje de bienvenida* 4
2. How to Use This Workbook / *Cómo usar este cuaderno* .. 5
3. Your Glow-Up Vision / *Tu visión de crecimiento* 6

Mindset / *Mentalidad*

4. Mindset Overview / *Resumen de los 30 días* 7
5. Days 01–05 / *Días 01–05* 8
6. Days 06–10 / *Días 06–10* 15

Habits / *Hábitos*

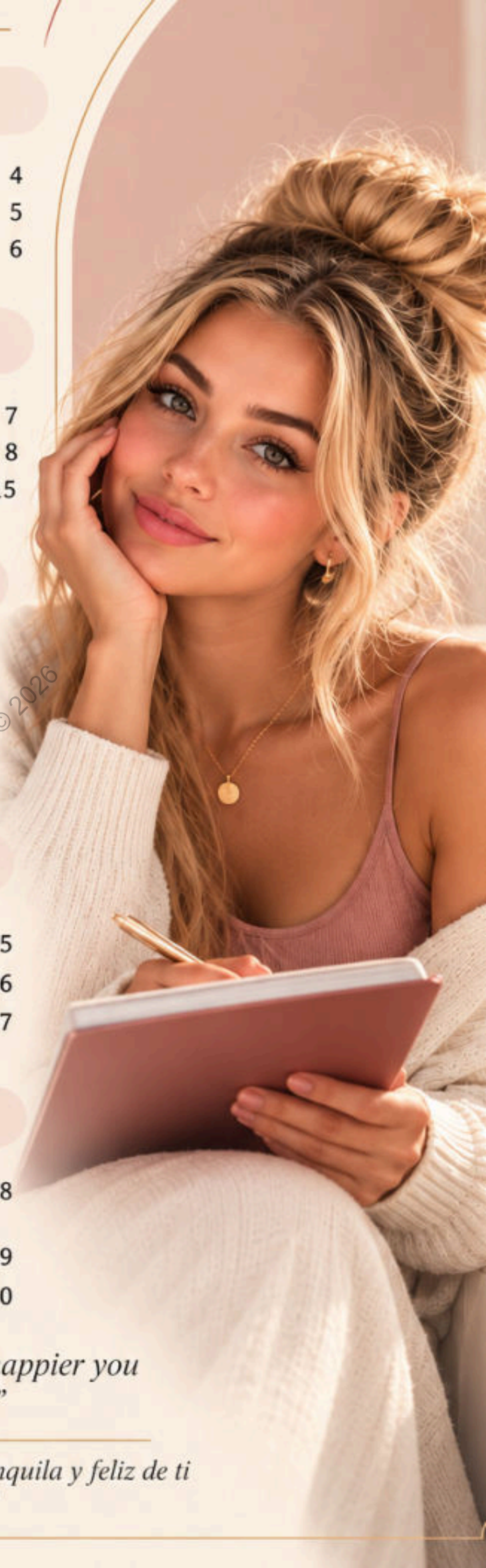
7. Days 11–15 / *Días 11–15* 21
8. Days 16–20 / *Días 16–20* 27
9. Days 21–25 / *Días 21–25* 33
10. Days 26–30 / *Días 26–30* 39

Reflection / *Reflexión*

11. Reflection Questions / *Preguntas de reflexión* 45
12. Completion Certificate / *Certificado de finalización* ... 46
13. What's Next? / *¿Qué sigue?* 47

Extras / *Recursos*

14. Notes / *Notas* 48
15. Resources & Recommendations / *Recursos y recomendaciones* 49
16. Thank You / *Gracias* 50



GLOW-UP STUDIO. © 2026

"A gentler, stronger, happier you in 30 days."

"Una versión más fuerte, tranquila y feliz de ti en 30 días."

Welcome & How to Use /
Bienvenida y cómo usarlo

Hi, this workbook is for you if you're 16-25 and ready to invest in yourself with intention.

Each daily page takes 10-20 minutes. Use what feels best for you: a pen, a phone note, or digital annotation.

Missed days are not failures. You can return whenever you're ready—gently, without guilt.

You'll find a check-off tracker, a reflection prompt, and a gentle reminder on every page to keep you supported.

Adapt every task to your finances, access, culture, energy, health, and schedule. Make this journey yours.

Hola, este cuaderno es para ti si tienes 16-25 años y estás lista para invertir en ti misma con intención.

Cada página diaria toma de 10 a 20 minutos. Usa lo que mejor te funcione: un bolígrafo, una nota en el teléfono o anotación digital.

Los días que se te pasen no son fracasos. Puedes volver cuando estés lista, con calma y sin culpa.

Encontrarás un rastreador para marcar, una pregunta de reflexión y un recordatorio suave en cada página para acompañarte.

Adapta cada tarea a tus finanzas, acceso, cultura, energía, salud y horario. Haz que este camino sea tuyo.

GLOW-UP STUDIO • ©2026



You do not need to buy anything /
No necesitas comprar nada

1. Read the focus /
Lee el enfoque.

2. Take the small action /
Haz la acción pequeña.

3. Notice what you learned /
Observa lo que aprendiste.

The 30-Day Roadmap / Hoja de ruta de 30 días

01



PHASE 1 - RESET / FASE 1 • REINICIO

Days1–7 / Días1–7:

clear small friction, create space, and reconnect with your basics /
reduce pequeñas fricciones, crear espacio y reconectar con tus básicos.

02



PHASE 2 - NOURISH / FASE 2 • NUTRIR

Days8–14 / Días8–14:

support your energy with realistic routines, rest, and kinder self-talk /
apoyar tu energía con rutinas realistas, descanso y un diálogo interno más amable.

GLOW-UP STUDIO ©2026

03



PHASE 3 - CONFIDENCE / FASE 3 • CONFIANZA

Days15–21 / Días15–21:

practice presence, boundaries, personal style, and evidence-based self-trust /
practicar presencia, límites, estilo personal y confianza basada en tus propias experiencias.

04



PHASE 4 - MAKE IT YOURS / FASE 4 • HAZLO TUYO

Days 22–30 / Días 22–30:

keep what supports you and shape a rhythm that fits your life /
conservar lo que te apoya y crear un ritmo que encaje con tu vida.

Small steps, not a personality makeover /
Pasos pequeños, no una transformación de personalidad.

Make space for your next step

Haz espacio para tu siguiente paso



Action, 10–15 minutes:

Clear one small surface you use every day—desk corner, bedside table, or bag. Keep only what supports today; move the rest to a temporary basket.

Despeja una superficie pequeña que uses a diario: una esquina del escritorio, la mesa de noche o tu bolso. Deja solo lo que te apoye hoy; pon lo demás en una cesta temporal.

GLOW-UP STUDIO • © 2026

Reflection prompt:
What feels easier now that one small area has less friction?
¿Qué se siente más fácil ahora que una zona pequeña tiene menos fricción?

10 min 10 min	One surface Una superficie	Noticed a difference Noté una diferencia

A reset is support, not proof that you were doing life wrong.
Reiniciar es darte apoyo, no demostrar que estabas viviendo mal.

Notes / Notas