



W E L L N E S S   R E A L

# GUÍA FITNESS

Guía práctica para ponerte en forma  
sin necesitar una vida perfecta

---

Para personas con trabajo, estrés, hijos y poco tiempo

# ¿Para quién es esta guía?

Soy Fernando, entrenador personal en WellnessReal. Y voy a ser directo contigo: esta guía no es para todo el mundo.

## ES para ti si:

- Tienes trabajo, responsabilidades y poco tiempo libre
- Has empezado dietas o rutinas... y las has dejado
- Estás cansado de planes perfectos que no encajan en tu vida
- Quieres resultados, pero sin sufrir ni obsesionarte
- Buscas algo sostenible, no una solución temporal

## NO es para ti si:

- Buscas una dieta milagro o resultados en 7 días
- Quieres que alguien te diga exactamente qué comer cada día
- No estás dispuesto a hacer pequeños cambios

*"No necesitas más información. Necesitas un plan que encaje en tu vida."*

# El problema:

## La trampa del "todo o nada"

### ¿Te suena esto?

- Lunes:** Empiezas motivado. Dieta perfecta, entrenas.
- Martes:** Sigues. Esto va bien.
- Miércoles:** Reunión larga, llegas tarde. Cenas lo primero que pillas.
- Jueves:** "Ya que ayer lo rompí, hoy tampoco pasa nada..."
- Viernes:** "El lunes empiezo de nuevo."

Este ciclo tiene nombre: mentalidad de todo o nada.  
Y es el mayor sabotador de tu progreso.

### El problema real:

- La perfección es insostenible. La vida tiene imprevistos.
- El "reinicio del lunes" te mantiene estancado.
- Los extremos generan extremos. Dieta estricta = atracón.

*"Lo perfecto es enemigo de lo bueno. Y en fitness, lo bueno mantenido en el tiempo siempre gana."*

# La solución:

## Adaptar el fitness a TU vida

Aquí va la verdad incómoda: tu contexto importa más que el plan perfecto. Da igual que tengas la mejor rutina del mundo si duermes 5 horas, vives estresado y comes de tupper frío en reuniones.

### El cambio de mentalidad:

De "dieta perfecta"	→	Comer bien la mayoría del tiempo
De "entrenar 5 días o nada"	→	Algo siempre es mejor que nada
De "empiezo el lunes"	→	Empiezo ahora, con lo que tengo
De "fallé, lo dejo"	→	Fallé, sigo mañana

### Los "mínimos no negociables"

En lugar de un plan perfecto que abandonas, defines acciones mínimas:

<b>Semana buena:</b>	4 entrenos de 45 min, alimentación controlada, 8h de sueño
<b>Semana normal:</b>	3 entrenos de 30 min, alimentación decente, 7h de sueño
<b>Semana caótica:</b>	2 paseos de 20 min, proteína en cada comida, dormir lo que puedas

#### La clave:

En la semana caótica sigues avanzando. No retrocedes.  
No "empiezas de cero el lunes". Mantienes el hábito vivo.

*"Ningún plan sobrevive a una vida caótica si no está diseñado para ella."*

# Las 3 prioridades que realmente importan

## 1 MUÉVETE CON REGULARIDAD

- Camina 20-30 minutos después de comer
- Entrena fuerza 2-3 veces por semana (30-45 min)
- Sube escaleras, aparca lejos, muévete en las llamadas

## 2 COME PROTEÍNA Y COMIDA REAL

- Incluye una fuente de proteína en cada comida
- Que el 80% sea comida que reconocerías hace 100 años
- El 20% restante: vive tu vida. Sin culpa.

## 3 DUERME Y GESTIONA EL ESTRÉS

- Apunta a 7-8 horas de sueño (no negociable)
- Nada de pantallas 30 min antes de dormir
- Encuentra algo que te baje el estrés: pasear, leer, respirar

# Tu plan de acción para esta semana

7 acciones concretas que puedes implementar HOY:

1. Camina 20 minutos después de una comida.
2. Añade proteína a tu desayuno.
3. Bebe un vaso de agua al despertar.
4. Acuéstate 30 minutos antes.
5. Haz 10 sentadillas antes de ducharte.
6. Quita notificaciones del móvil 1h antes de dormir.
7. Prepara la comida del día siguiente.

*"No intentes hacerlo todo. Elige 2-3 acciones y hazlas bien durante una semana. Luego añade más."*

# ¿Quieres un plan 100% adaptado a ti?

Esta guía te da las bases. Pero cada persona es diferente:

- Tu trabajo, tu horario, tu nivel de estrés
- Tus preferencias alimentarias y las de tu familia
- Tu experiencia previa con el ejercicio
- Tus objetivos específicos y tu punto de partida
- El tiempo real que puedes dedicar

## SOLICITA TU VALORACIÓN GRATUITA

Sin compromiso. 15 minutos donde analizamos tu situación y vemos si podemos ayudarte.

**WhatsApp: 633 261 963**



WELLNESS REAL

info@wellnessreal.es • +34 633 26 19 63 • wellnessreal.es