

VERANO 2025 DEFINIDO



@RAMONPEREZ

TE VOY A REVELAR EL SECRETO MEJOR
GUARDADO PARA LLEGAR A VERANO DEFINIDO

ÍNDICE

- 1.¿Quién soy?**
- 2.La Mentalidad ganadora.**
- 3.Cómo hacer una dieta**
- 4.Tipos de proteínas.**
- 5.Tipos de carbohidratos.**
- 6.Tipos de grasas**
- 7.La procedencia de los alimentos.**
- 8.Cómo entrenar para perder grasa.**
- 9.Rutinas.**
- 10.El mejor Cardio.**
- 11.Últimos pasos.**

SOY RAMÓN PÉREZ

Y te doy la bienvenida a la guía definitiva para que en Verano de 2025 puedas quitarte la camiseta en la playa o la piscina sin ningún tipo de complejo.

En esta guía te voy a enseñar las claves que he ido aplicando con los clientes de mi PROGRAMA para poder definir en las 12 semanas que dura.

Una vez que seas capaz de aplicarlo todo, estoy seguro de que vas a poder llevar a cabo esa pérdida de grasa.

Además, también te he incluido varias rutinas bien organizadas para los días que tengas disponibles, ya sean 3, 4 o 5. Que el tiempo no sea una excusa para poder entrenar.



LO MÁS IMPORTANTE MENTALIDAD GANADORA

CONSTANCIA

En cualquier cambio físico, la mentalidad es clave. Si en los momentos difíciles no sigues adelante, será difícil lograrlo. No se trata de hacer todo perfecto cada día, sino de encontrar un equilibrio que puedas mantener a largo plazo.

La verdadera perfección está en la constancia, no en la exigencia extrema. Si te funciona mantener un 8 sobre 10 en disciplina y eso te ayuda mentalmente, es la mejor opción. Lo importante es avanzar sin agotarte.

Es mejor mantener el ritmo durante tres meses con constancia que esforzarte al máximo por solo tres semanas y terminar saturado. La clave del cambio físico está en crear hábitos sostenibles que puedas mantener en el tiempo.



LO MÁS IMPORTANTE MENTALIDAD GANADORA

ERES ÚNICO

No te compares con los demás, porque tu caso es único y tus resultados también lo son. Cada persona tiene una genética y un contexto diferente, así que medir tu progreso con el de otros no tiene sentido.

Además, solemos compararnos con quienes están mejor o avanzan más rápido, nunca con quienes van más lento. Esto solo genera frustración y desmotivación, en lugar de ayudarte a mejorar.

Tu único rival eres tú mismo. Enfócate en superarte cada día, en dar lo mejor de ti y en avanzar a tu propio ritmo. Ese es el verdadero camino al progreso.

ESTO NO ES SOLO PARA VERANO



Esto debería ser para siempre

Aunque no de forma estricta. No se trata de vivir a dieta, pero sí de mantener buenos hábitos como una alimentación equilibrada, entrenamiento con pesas y algo de cardio de manera constante.

No solo mejorarás físicamente, sino que tu salud será la mayor beneficiada. Cuidar tu cuerpo no es una meta temporal, sino un compromiso a largo plazo que marcará la diferencia en tu bienestar.

Estoy seguro de que quieres llegar a los 70 años con la mejor salud posible. La clave no es la perfección, sino la constancia en hábitos que te hagan sentir y vivir mejor.

SI NO TE DEDICAS AL CULTURISMO NO NECESITAS CONTAR CALORIAS

Si no te dedicas al culturismo o fitness, no necesitas contar calorías y pesar la comida toda la vida. Lo importante es aprender a comer de forma intuitiva, adaptando tu alimentación a tus necesidades para reducir tu porcentaje de grasa.

Al principio, puede ser útil calcular tus calorías durante un tiempo para entender mejor las porciones adecuadas. Este aprendizaje te ayudará a tomar decisiones más conscientes en el futuro sin depender de números.

No veas esto como una obsesión (contar kcal y macronutrientes), sino como un proceso de educación nutricional. Entender tu alimentación te dará más libertad y control sobre tu salud a largo plazo.

MACRONUTRIENTES PARA TU DIETA

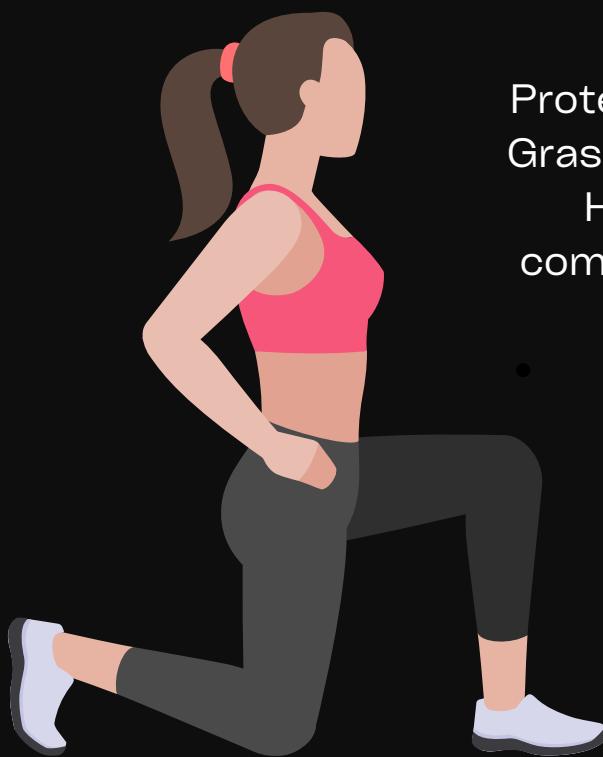


HOMBRES

Proteína: 1,8gr - 2,2gr por cada KG de peso.

Grasas: 0,8gr - 1,0gr por cada KG de peso.

Hidratos de carbono: Lo que resta para completar las kcal que tienes que ingerir a diario.



MUJERES

Proteína: 1,5gr - 1,8gr por cada KG de peso.

Grasas: 0,6gr - 0,8gr por cada KG de peso.

Hidratos de carbono: Lo que resta para completar las kcal que tienes que ingerir a diario.

MACRONUTRIENTES PARA TU DIETA

IMPORTANTE

El macronutriente más prescindible son los carbohidratos. Las proteínas ayudan a regenerar y construir masa muscular, mientras que las grasas son clave para el equilibrio hormonal.

Por eso, si necesitas reducir calorías, es mejor ajustar los carbohidratos en lugar de recortar demasiado las proteínas o las grasas. Mantener estos dos últimos en buenos niveles es esencial para tu salud y rendimiento.

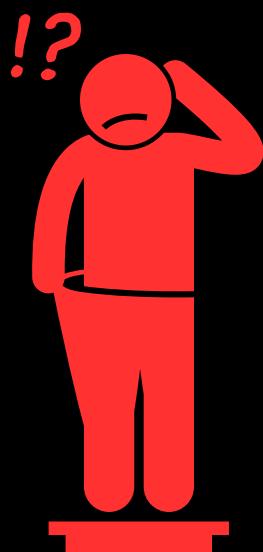
Aprender a equilibrar tus macros te permitirá optimizar tu alimentación sin afectar tu progreso. No se trata de eliminar, sino de ajustar según tus necesidades.

Y te preguntarás... ¿y cuantas kcal tengo que consumir diariamente para poder bajar mi porcentaje graso?

Aquí te dejo una calculadora de kcal para que tú mismo puedas comprobarlo.

[CALCULADORA](#)

EJEMPLO PRÁCTICO



Imagínate que eres Manuel

Tienes 35 años, pesas 90 kg y quieres bajar tu porcentaje de grasa para el verano de 2025. Tu cuerpo quema unas 2500 kcal al día solo para mantenerse, pero para perder peso necesitas consumir menos calorías.

Aquí tienes diferentes niveles de reducción:

- Déficit ligero: 2300 kcal (pérdida lenta, sostenible).
- Déficit moderado: 2100 kcal (pérdida estable, buen equilibrio).
- Déficit agresivo: 1800 kcal (pérdida rápida, más exigente).
- Déficit muy agresivo: 1500 kcal (difícil de mantener).

A medida que pierdas peso, tu metabolismo bajará y podrás estancarte. Si tras 2 semanas el peso no baja, reduce 200 kcal de los carbohidratos. Mantén siempre proteínas y grasas en niveles adecuados para cuidar tu salud.

SI NO QUIERES CONTAR KCAL Y PESAR LA COMIDA

Simplemente intenta reducir los alimentos ultraprocesados y con muchas kcal, elimina todo tipo de bollería industrial e intenta comer lo mas saludable posible en tu día a día.

Quizá haciendolo así el proceso dura mas.

Y RECUERDA

No sacrifiques tu vida por un físico, sigue haciendo vida normal y si el fin de semana te surge salir con tu familia, amigos, pareja... hazlo, y come lo que te apetezca siempre con control.

Siempre digo lo mismo, nadie nos obliga a ponernos hasta arriba cada vez que salimos por ahí a cenar.

Y para terminar con el apartado de tu alimentación, te dejo una lista de los mejores alimentos que puedes consumir para tener una alimentación mas saludable y que te ayude con ese objetivo de perder tu porcentaje graso.

PROTEÍNAS ORIGEN ANIMAL

- Pechuga de pollo
- Pavo
- Claras de huevo
- Huevos enteros
- Pescado blanco (merluza, lenguado, bacalao)
- Salmón salvaje
- Atún al natural
- Carne de ternera magra (solomillo, lomo, entrecot magro)
- Bisonte o venado
- Lácteos altos en proteína (yogur griego natural, requesón, queso fresco batido, queso fresco 0%)
- Proteína en polvo de suero de leche

Aquí te dejo el link para la proteína, con mi código RPEREZ te sale mas barato:

[DESCUENTO](#)

PROTEÍNAS ORIGEN VEGETAL

- Tofu
- Tempeh
- Seitán
- Quinoa
- Chía
- Linaza
- Amaranto
- Proteína vegetal en polvo (arroz, guisante, cáñamo, soja)

Aquí te dejo el link para la proteína, con mi código RPEREZ te sale mas barato:

[DESCUENTO](#)

HIDRATOS DE CARBONO **COMPLEJOS**

- Arroz
- Arroz basmati
- Avena
- Pan integral y de masa madre
- Pan de centeno
- Patata
- Boniato
- Quinoa
- Amaranto
- Cuscús integral
- Pasta
- Legumbres

HIDRATOS DE CARBONO **ABSORCIÓN RÁPIDA**

- Frutas frescas (manzana, plátano, frutos rojos, pera, naranja, kiwi)
- Dátiles
- Uvas pasas
- Miel natural

GRASAS SALUDABLES

ORIGEN VEGETAL

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceitunas
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, avellanas, pistachos)
- Crema de frutos secos 100% natural (almendra, cacahuete, anacardo)
- Semillas (chía, lino, sésamo, calabaza, girasol)
- Coco y aceite de coco

GRASAS SALUDABLES

ORIGEN ANIMAL

- Pescados grasos (salmón, sardinas, caballa, arenque, trucha)
- Yema de huevo
- Lácteos enteros de calidad (queso curado, yogur natural, kéfir)

LA PROCEDENCIA DE TUS ALIMENTOS



Elige alimentos de calidad:

Procura comprar alimentos de fuentes fiables. Por ejemplo, es preferible comprar carne en una carnicería de confianza en lugar de optar siempre por la carne del supermercado.

Elige alimentos poco procesados:

Intenta que la mayor parte de tu dieta se base en alimentos frescos y naturales. Los alimentos que han pasado por muchos procesos (ultraprocesados) suelen tener aditivos y conservantes que no aportan beneficios a tu salud.

Nota: No es necesario eliminarlos por completo, pero lo ideal es consumirlos solo de forma ocasional.

Lee las etiquetas

Antes de comprar un producto, revisa su lista de ingredientes e información nutricional para asegurarte de que es de buena calidad

Cocina en casa:

Preparar tus propias comidas te permite controlar qué ingredientes utilizas, evitando añadidos innecesarios y garantizando que consumes alimentos más frescos y saludables.

Variedad en la dieta:

Incluir distintos tipos de alimentos te ayuda a obtener todos los nutrientes necesarios para tu cuerpo. No te limites a un solo grupo de alimentos.

Hidratación:

Bebe suficiente agua a lo largo del día. Una buena hidratación es esencial para el correcto funcionamiento del organismo y para apoyar cualquier objetivo de salud.

Planifica tus comidas:

Organizar tus menús semanales te ayudará a tomar decisiones más saludables y a evitar recurrir a opciones rápidas y menos nutritivas.

TU ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN EL GIMNASIO

Mira, lo mas importante para poder bajar porcentaje graso de forma saludable y quedarte con un buen físico, es, sin duda:
ENTRENAR FUERZA

Y si puede ser en un gimnasio, mejor.

¿Cuántas personas conoces que han perdido muchos kg sin hacer entrenamiento de fuerza y se han quedado con un montón de piel colgando y sin masa muscular?

Es lo que le hubiera pasado a mi cliente JESÚS si no hubiéramos entrenado fuerza, pero mira su cambio combinando una buena alimentación y entrenamiento de fuerza.



Y no, no necesitas ir 6 días a la semana para poder tener buenos resultados.

Tienes que adaptar tu planificación a tus posibilidades.

¿Puedes entrenar 3 días?

Adelante.

¿Puedes entrenar 4 días?

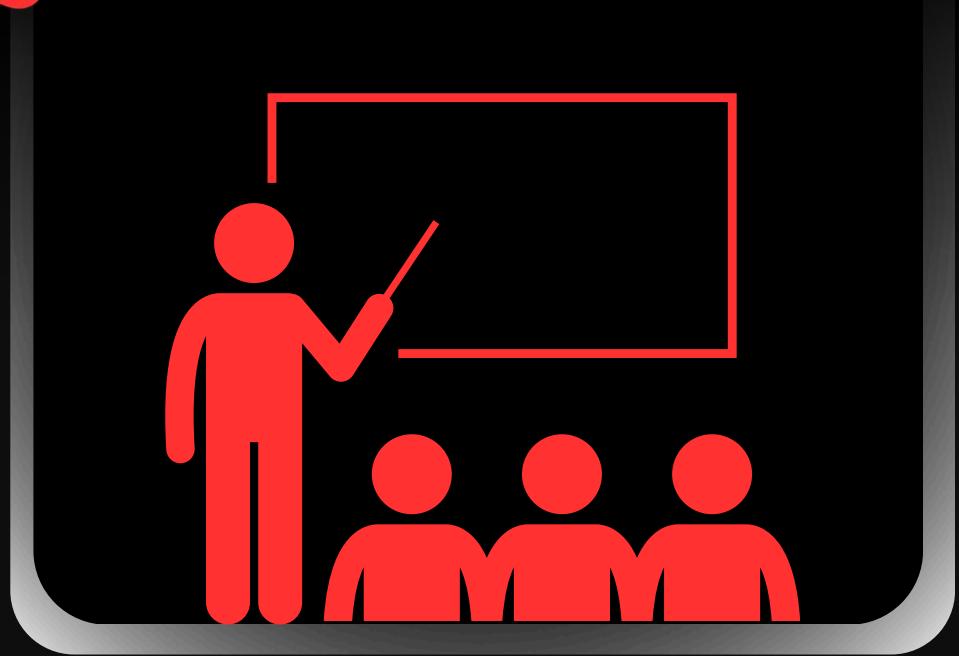
Adelante.

¿Puedes entrenar 5 días?

Adelante.

Pero nunca te obligues a entrenar 5 días si solo puedes ir 3, porque te aseguro, que vas a acabar tan frustrado que lo acabarás dejando.

¿CÓMO TIENES QUE QUE ENTRENAR?



Si de algo me he dado cuenta después de más de 7 años de entrenador personal, es que la gente ENTRENA FATAL.

El 90% de la gente que ves en un gimnasio, no tienen ni idea de entrenar, y por ello no avanzan.

No se trata de ir al gimnasio a mover la carga del punto A al punto B y ya.

Se trata de ir a hacer las cosas con sentido.

Se trata de mover la carga conscientemente.

Y SOBRE TODO, ENTRENAR CON INTENSIDAD.

Tienes que dejarlo todo entrenando, estando siempre cerca del fallo y con buena técnica.

Pero esto no se aprende leyendo un simple documento, se aprende con experiencia y dejándote enseñar por personas que saben de verdad.

Por eso, desde aquí, solo puedo dejarte unos ejemplos de rutinas de varios días.

Si lo que quieres es aprender a entrenar en condiciones...

Quizá tienes que plantearte si tengo que ser tu entrenador para ello.

Aquí tienes los ejemplos de rutinas.

RUTINA 5 DÍAS

TIRÓN

EJERCICIO	SERIES	REPS
CURL DE ISQUIOS TUMBADO	3	8-12
PESO MUERTO RUMANO	2	6-10
JALON PRONO AL PECHO	3	8-12
REMO GIRONDA NEUTRO ABIERTO	3	6-10
PAJAROS EN POLEA ALTA	3	12-15
CURL BANCO SCOTT BARRA Z	3	6-10
CURL INCLINADO MANC.	3	6-10

EMPUJE

EJERCICIO	SERIES	REPS
ELEVACIONES LAT. MANC.	3	8-12
PRESS PLANO BARRA O MANC.	3	6-10
PRESS INCLINADO MAQUINA	2	6-10
ELEVACIONES LAT. POLEA	3	8-12
PECK DECK	3	8-12
EXT. TRICEPS OVERHEADAD	3	6-10
EXT. TRICEPS UNILATERAL	3	8-12

PIerna Core

EJERCICIO	SERIES	REPS
EXT. CUADRICEPS	3	8-12
CURL ISQUIOS SENTADO	3	8-12
SENTADILLA HACK O EN MP	3	6-10
PRENSA INCLINADA	2	6-10
ADUCTOR EN MAQUINA	3	12-15
CRUNCH EN MAQUINA	3	6-10

TORSO

EJERCICIO	SERIES	REPS
REMO EN T O CON BARRA	3	6-10
PRESS INCLINADO EN MP	3	6-10
JALON NEUTRO AL PECHO	3	8-12
CRUCE EN POLEA ALTA	3	8-12
CURL POLEA BAJA SUPINO	4	6-10
EXT. TRICEPS OVERHEAD UNIL.	4	8-12

PIerna Hombro

EJERCICIO	SERIES	REPS
ELEVACIONES LAT. MANC.	3	8-12
ELEVACIONES LAT. POLEA	3	12-15
HIP THRUST	3	6-10
SENTADILLA BULGARA	3	6-10
EXT. CUADRICEPS	3	12-15
ABDUCTOR EN MAQUINA	3	12-15

RUTINA 4 DÍAS

TIRÓN

EJERCICIO	SERIES	REPS
CURL DE ISQUIOS TUMBADO	3	8-12
PESO MUERTO RUMANO	2	6-10
JALON PRONO AL PECHO	3	8-12
REMO GIRONDA NEUTRO ABIERTO	3	6-10
PAJAROS EN POLEA ALTA	3	12-15
CURL BANCO SCOTT BARRA Z	3	6-10
CURL INCLINADO MANC.	3	6-10

EMPUJE

EJERCICIO	SERIES	REPS
ELEVACIONES LAT. MANC.	3	8-12
PRESS PLANO BARRA O MANC.	3	6-10
PRESS INCLINADO MAQUINA	2	6-10
ELEVACIONES LAT. POLEA	3	8-12
PECK DECK	3	8-12
EXT. TRICEPS OVERHEAD	3	6-10
EXT. TRICEPS UNILATERAL	3	8-12

PIERNA CORE

EJERCICIO	SERIES	REPS
EXT. CUADRICEPS	3	8-12
CURL ISQUIOS SENTADO	3	8-12
SENTADILLA HACK O EN MP	3	6-10
PRENSA INCLINADA	2	6-10
ADUCTOR EN MAQUINA	3	12-15
CRUNCH EN MAQUINA	3	6-10

TORSO

EJERCICIO	SERIES	REPS
REMO EN T O CON BARRA	3	6-10
PRESS INCLINADO EN MP	3	6-10
JALON NEUTRO AL PECHO	3	8-12
CRUCE EN POLEA ALTA	3	8-12
CURL POLEA BAJA SUPINO	4	6-10
EXT. TRICEPS OVERHEAD UNIL.	4	8-12

RUTINA 3 DÍAS

TIRÓN

EJERCICIO	SERIES	REPS
CURL DE ISQUIOS TUMBADO	3	8-12
PESO MUERTO RUMANO	2	6-10
JALON PRONO AL PECHO	3	8-12
REMO GIRONDA NEUTRO ABIERTO	3	6-10
PAJAROS EN POLEA ALTA	3	12-15
CURL BANCO SCOTT BARRA Z	3	6-10
CURL INCLINADO MANC.	3	6-10

EMPUJE

EJERCICIO	SERIES	REPS
ELEVACIONES LAT. MANC.	3	8-12
PRESS PLANO BARRA O MANC.	3	6-10
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	4	8-12
ELEVACIONES LAT. POLEA	3	8-12
PECK DECK	3	8-12
EXT. TRICEPS OVERHEAD	3	6-10
EXT. TRICEPS UNILATERAL	3	8-12

FULLBODY

EJERCICIO	SERIES	REPS
SENTADILLA EN MP O HACK	3	6-10
PRESS INCLINADO EN MP O MAQUINA	2	6-10
REMO EN T O EN BARRA	2	6-10
CURL ISQUIOS SENTADO	3	8-12
ELEVACIONES LAT. POLEA	3	8-12
CURL POLEA BAJA SUPINO	3	6-10
EXT. TRICEPS POLEA BARRA	3	8-12

CARDIO Y ACTIVIDAD FÍSICA



Te voy a contar un secreto: lo que marca la diferencia entre una definición buena y una mediocre es moverte.

Aunque sigas una dieta adecuada y te pegues unas buenas sesiones en el gimnasio, si solo haces eso acabarás siendo un sedentario que va al gimnasio.

Y eso no ayuda para perder grasa. Entrenar únicamente en el gimnasio reduce tu gasto calórico diario, lo que te obligará a comer muy poco para conseguir definición.

Con menos comida, tus entrenamientos de fuerza se verán afectados y no rendirás como deberías en el gimnasio, que es lo mas importante

A nadie le gusta comer poco, ¿verdad?

Si te mueves fuera del gimnasio, podrás disfrutar de comidas más completas y hacer que el proceso de definición sea mucho más llevadero.

El mejor "cardio" para definirte es simplemente salir a caminar.

Aunque caminar no eleva mucho la frecuencia cardíaca, te mantiene activo durante el día.

Apunta unos 10.000 pasos diarios, una cifra ideal para casi todo el mundo.

Llevo más de 7 años como entrenador y he visto cambios enormes en mis clientes que si hacen esos pasos.

Los que se mueven a diario obtienen resultados mucho mejores que los sedentarios.

Lo he comprobado tanto en mis clientes como en mis propias definiciones después de 10 años entrenando.

Si quieres llevar el cardio a otro nivel, la bicicleta estática es una opción estupenda.

Es suave para las articulaciones y te ayuda a quemar esas calorías extra que necesitas para perder grasa.

El siguiente nivel sería correr.
Pero si te sobra peso, correr puede ser arriesgado por el impacto en tobillos, rodillas y caderas.

Primero tendrás que bajar esos kilos para evitar lesiones.

La técnica al correr es muy importante.
Si corres mal, puedes lesionarte, igual que haciendo mal un ejercicio en el gimnasio, es lo mismo.

Se puede aprender, pero perfeccionarla no es nada sencillo.

Si decides lanzarte a correr, hazlo de 2 a 3 veces por semana.

Mantén un ritmo moderado (Zona 2, entre el 60 y el 70% de tu capacidad máxima) para que tu cuerpo utilice la grasa como fuente de energía y el impacto sea menor.

Por último, deportes más intensos como fútbol, tenis, atletismo o deportes de contacto pueden ser otra opción.

Pero si lo que quieras es centrarte en rendir en el gimnasio, estos deportes pueden interferir y acabar afectando tu rendimiento.

RECUERDA

YO TE PUEDO DAR TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL MUNDO PARA LLEGAR DEFINIDO A VERANO PERO SI NO TU ERES CAPAZ DE HACERLO SOLO Y QUIERES CONSEGUIR LOS RESULTADOS, PUEDES ESCRIBIRME POR INSTAGRAM LA PALABRA “**VERANO**” Y VEO TU CASO MÁS A FONDO.

