



DESAFIO 30 DIAS

Lua Fitness Dance

Avda. Manuel Ortiz Guerrero c/ Amado Benitez Gamarra B° Santa Ana

INSTRUCTORA LUANA VERA

CEL. (0972) 229 959

INFORMACIONES Y DETALLES

➤ **¿En qué consiste el desafío 30 días?**

El desafío 30 días consiste en un programa que te ayudará a reducir de peso y tonificar tu figura basado en un estricto cronograma de actividades el cual abarca una alimentación saludable y controlada, acompañada de las actividades físicas y recreativas desarrolladas durante la clase.

➤ **¿Quiénes pueden participar?**

Todas aquellas alumnas quienes estén interesadas en el programa y dispuestas a comprometerse a seguir las reglas y actividades de inicio a fin.

➤ **¿Quiénes no pueden participar?**

Personas con restricciones alimentarias por motivos de enfermedades (diabetes, colesterol, gastritis, etc.) ya que pueden sufrir contraindicaciones y pasar mal.

➤ **¿Cómo me puedo inscribir al desafío?**

Acercándose directamente a la instructora antes o después de las clases, o bien al WhatsApp (0972) 22 99 59.

➤ **¿Tiene algún costo?**

No, no tiene ningún costo el programa. Los gastos que se hacen son exclusivamente en la compra de alimentos, agua, etc. para el seguimiento del programa, responsabilidad y consumo única y exclusivamente por cuenta de cada alumna.

➤ **¿Qué incluye el programa?**

El programa incluye el acompañamiento y control estricto por parte de la instructora, además de reglas a ser seguidas y entrenamientos más recargados de acuerdo a la necesidad y de cada participante.

➤ **¿Cuándo empieza y cuándo termina el programa?**

- Fecha de inicio: Lunes 27 de Junio de 2022
- Fecha de finalización: Viernes 27 de Julio de 2022



REGLAS Y CONDICIONES A SEGUIR

IMPORTANTE:

Para bajar de peso en 30 días es necesario realizar una dieta saludable y equilibrada donde se incluyan frutas, vegetales y alimentos integrales ricos en fibras, debiendo evitar el consumo de alimentos industrializados, frituras, comidas congeladas tipo pizzas y lasaña, embutidos, comidas rápidas, entre otros.

En 30 días es posible perder entre 3 Kg a 10 Kg como máximo, sin embargo, esta pérdida de peso dependerá del metabolismo de la persona, si realiza adecuadamente la dieta y si la acompaña con la práctica de actividad física.

El tipo de actividad física que se debe realizar principalmente es aeróbico, como correr, trotar, nadar, caminar y bailar, para ayudar al organismo a utilizar más energía y quemar la grasa acumulada.

1- ¿Qué se puede comer?

- Frutas y vegetales en general
- avena
- Quinoa
- arroz y pan integral
- huevos
- frijoles
- granola sin azúcar
- batata
- semillas como las de linaza, girasol, chía, calabaza
- frutos secos como las nueces, almendras
- leche y derivados desnatados (Light)
- en el caso de los quesos deben ser blancos.
- canela, el jengibre, la pimienta roja, café, té verde.

2- Alimentos que se deben evitar:

Los alimentos que deben ser evitados son aquellos ricos en sal, azúcar, harina de trigo blanca y grasas, como:

- Azúcar: azúcar, dulces, postres, tortas, chocolate;
- Sal: sal, salsa de soya, salsa inglesa, cubitos de caldo de carne y de vegetales, ablandador de carne, sopas de sobre;
- Harina de trigo blanca: panes, pasteles, salsas blancas tipo bechamel, empanizados;
- Grasas: frituras, carnes rojas, tocino, salchicha, salami, mortadela, jamón, carnes rojas ricas en grasa, leche completa y quesos amarillos como cheddar;
- Productos industrializados: galletitas rellenas, chucherías o *snacks*, comida lista congelada, pizza, lasaña, refrescos y jugos pasteurizados.

Para sustituir la sal en la preparación de los alimentos, se pueden utilizar hierbas y condimentos naturales como cebolla, ajo, romero, perejil, tomillo, albahaca y orégano, ya que le dan más sabor a las comidas y no causan retención de líquidos en el cuerpo.

3- Menú ejemplo para bajar de peso en 30 días

La tabla a continuación muestra un menú ejemplo de 3 días de la dieta para bajar de peso 5 kg en 2 semanas. Después de estos 3 días podrás realizar tu propio menú, recordando siempre los consejos indicados anteriormente.

Comidas	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	1 vaso de leche descremada + 1 rebanada de pan integral con 1 rebanada de queso blanco + 1 rebanada de pechuga de pavo	1 yogur descremado + 1/4 de taza de avena + 1 cucharada de semillas de chía + 1/2 banana picada en trozos	Café con leche descremada sin azúcar+ 1 panqueca de avena mediana + 1 rebanada de queso blanco
Merienda de la mañana	1 rebanada de mamón con 1 cucharada de avena.	1 vaso de jugo verde detox	1 rebanada de sandía + 10 uds de maní
Almuerzo/Cena	1 filete de pescado a la plancha + 3 cucharadas de arroz integral + 2 cucharadas de frijoles (feijao) + Ensalada de brócoli con zanahoria + 1 cucharadita de aceite de oliva	1 filete de pollo en salsa de tomate natural + 3 cucharadas de fideo integral + Ensalada cruda (lechuga, tomate y zanahoria) + 1 cucharadita de aceite de oliva	1 filete de pechuga de pavo + 4 cucharadas de quinoa + 1 taza de vegetales cocidos + 1 cucharadita de aceite de oliva
Merienda de la tarde	1 manzana + 2 tostadas con queso blanco	Batido de mamón + 1 cucharada de linaza	1 yogur descremado + 6 nueces

Observación: reemplazar las semillas por lo que tenga a su alcance; chía, sésamo, etc.

4- Otros consejos a seguir

Algunos consejos que se deben tomar en cuenta a la hora de elaborar el plan nutricional del día son:

- Realizar entre 5 a 6 comidas al día, 3 comidas principales y de 2 a 3 meriendas entre las comidas, intentado consumir alimentos cada 3 horas;
- Consumir entre 3 a 4 frutas al día, prefiriendo las frutas con cáscara.

- La mitad del plato debe ser ocupada por los vegetales, tanto en el almuerzo como en la cena, debiendo consumir por lo menos 2 porciones al día;
- Se debe escoger una sola fuente de carbohidratos de la comida, evitando colocar más de uno en el plato;
- Escoger entre frijoles, maíz, guisantes, garbanzos, soya y lentejas como fuente de proteína vegetal y colocar apenas 2 cucharadas en el plato;
- Retirar toda la grasa de las carnes antes de consumirla, incluyendo la piel del pescado, del pavo y del pollo, debiendo reducir el consumo de carnes rojas a 2 veces por semana.

Es posible incluir en una merienda un jugo detox, debiendo ser preparado preferiblemente con vegetales, debido a que estos son ricos en fibras.

5- Bebidas

Alcohol: **Cualquier tipo de alcohol está prohibido** en el reto, las bebidas recomendadas son: agua, agua con gas, café y té(sin endulzar ni edulcorar) y agua de coco sin azúcar añadido.

¿Cuánta agua debo tomar?

Se calcula a través de la siguiente fórmula: $35 \text{ ml} \times \text{Kg de peso}$

Por ejemplo, si tengo 70 Kg., debo multiplicar $35 \times 70 = 2,450$

Entonces debo tomar 2 litros y 450 ml por día.

OBS: Las reglas son sujetas a modificación según la instructora lo requiera.