

RECOMENDACIONES GENERALES

Plan de alimentación de lunes a lunes o **COMIDAS LIBRE**

Utilizar aceite en spray de coco, aguacate, pam.

Elegir un menú y respetar las cantidades marcadas de cada alimento.

Evitar azúcar refinada.

Evitar desvelos, dormir 6 a 8 hrs.

NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.

Desayuno

Opcion1

- Chilaquiles rojos con pollo (100 gr de milanesa de pollo asada + 10 Totopos horneados, sin sal + salsa casera al gusto + 0.5 rebanadas de queso panela + cebolla al gusto + 1 cucharada de crema)



Opcion2

- Omelette a la mexicana ó al gusto respetando porciones (1 piezas de huevo +1/2 taza de claras de huevo liquidas san juan + jitomate + cebolla + cilantro + chile jalapeño o serrano opcional + 1 rebanada de jamon de pavo + espinas al gusto)



*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar.

Vit C 1,000MG + Ácido fólico

Comida

Opcion1

- Bowl de arroz pollo y espinacas (100gr de milanesa de pollo asada + 1 paquete de salmas + 2 taza de espinacas + vergetales al gusto en libre porcion + salsa casera opcional.



Opcion2

- Carne molida o bistec de res, 100gr + 1.5 taza de verduras cocidas de tu preferencia + 1 paquete de salmas
- Agua de fruto fresco de tu preferencia sin azúcar



Omega3 + vit D

Colación

Opcion1

- Rice cake con mermelada (2 Rice cake (galletas de arroz) + 2 cucharadas cefeteras de mermelada de frutas sin azúcar, 1 para cada galleta).



Opcion2

- 1 manzana picada + limón al gusto + tajin tapa azul bajo en sodio muy moderado



*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar

Cena

Opcion1

- Quesadillas con pico de gallo (2 tortillas de maiz tamaño promedio + 30gr de queso Oaxaca + 60gr de pollo deshebrado + pico de gallo (jitomate + cebolla + 1/4 de aguacate + limon)).



Opcion2

- Overnight manzana canela (Avena cruda en hojuelas 3/4 taza + 2 cucharaditas de chia + 1 taza de leche de almendras o coco + 1 sobre de Splenda o stevia + canela en polvo al gusto + manzana picada + 1 scoop de proteína). Mezclar y dejar en reposo 2 horas minimo y despues consumir.



*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar

Colación Comodin

- 1 Taza de gelatina D'Gari Light de tu sabor prefereido

*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO						
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DI A 6	DI A 7
FEMORA L Y GLUTE O	PARTE SUPERIO R	CUADRICE PS Y GLUTEO	PARTE SUPERIO R	FEMORA L Y GLUTE O		

FEMORAL Y GLUTEO					
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES	
	SENTADILLA EN MAQUINA (PUNTASHACIA AFUERA, USAR UN PESO CONTROLADO O SIN PESO PARA HACER LASREPETICIONES LENTAS Y PROFUNDAS)	90-120 seg. Entre serie	3	10-12	
	FEMORAL ACOSTADO (SUBIR NORMAL MANTENER 2 SEG ARRIBA YBAJAR LENTO.)	90-60 seg. Entre serie	3	10	
	PRENSA PIERNAS ABIERTAS (BAJARLENTO Y SUBIR LENTO) PESO MODERADO PARA HACER 15	60-90 seg. Entre serie	3	15	
	PESO MUERTO CON MANCUERNAS	60-90 seg. Entre serie	2	15-20	
	PATADA PARA GLUTEO EN MAQUINA O POLEAS	60-90 seg. Entre serie	4	15XPIERN A	
	ADUCTOR ABRIENDO 20 REPSAPRETANDO 1 SEG AFUERA.	60 seg. Entre serie	4	15-20	

PARTE SUPERIOR				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	PREES MILITAR CON MANCUERNA SENTADA PARA HOMBRO	60-90 SEG	3	10
	ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA 12X BRAZO	60-90 SEG	3	10-12
	JALON AL PECHO CON TRIANGULO EN POLEA PARA ESPALDA	60-90 SEG	3	15
	REMO SENTADA EN POLEA CONTRIANGULO	60-90 SEG	4	15
	PREDICADOR PARA BRAZO EN MAQUINA	60 SEG	3	20
	CURL PARA BRAZO CON BARRITA PARADA	60 SEG	3	10 - 12

CUADRICEPS Y GLUTEO		DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	EJERCICIO			
	SENTADILLA HACK EN MAQUINA PIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS	90-12 SEG	4	10-15
	EXTENSION DE RODILLAS 10 X PIERNA Y DESPUES 10 JUNTAS	60 SEG	4	30
	PRENSA PIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS 10 REPS Y PIERNAS CERRADAS 10 REPS	60-90 SEG	4	20
	ABDUCTOR CERRANDO 20 REPS APRETANDO 2 SEG	60-90 SEG	5	20.
	PATADA DE GLUTEO EN MAQUINA 20 X PIERNA		5	20 X PIERNA A reps

PARTE SUPERIOR				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	PREES PARA HOMBRO AGARRECERRADO EN MAQUINA	90-120 SEG	3	12
	ELACION AL FRENTE DE DISCO	90-120 SEG	3	15
	REMO CON MANCUERNA A 1 MANO RECARGADA EN BANCO	90-120 SEG	3	12 X BRAZO
	JALON AL PECHO EN POLEA SENTADA CON BARRA AGARREINVERSO	60-90 SEG	2	15
	EXTENCION PARA TRICEP EN POLEA CON BARRITA AGARRE INVERSO	60-90 SEG	3	15
	CURL PARA BICEPS CON BARRITA PARADA	60-90 SEG	3	15

FEMORAL Y GLUTEO				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA ZUMON CONMANCUERNA	90-120 SEG	4	15
	PESO MUERTO CON BARRA PUNTASELAVADAS EN DISCOS DE 10LBS SUBIENDO LENTO	90-120 SEG	3	15
	FEMORAL SENTADA MAQUINAAPRETANDO 1 SEG ABAJO	90-120 SEG	3	20
	FEMORAL ACOSTADA BAJANDO LENTO	60-90 SEG	2	20
	PATADA PARA GLUTEO LATERAL ENPOLEA 15 X PIERNA	90 SEG	3	15
	ELAVACION DE CADERA	90-120 SEG	3	10-12
	ADUCTOR ABRIENDO 5 REPS APRIETAS 3 SEG AFUERA 5 REPS APRIETAS 3 AFUERA ASI 4 VECES	90 SEG	5	20