



PLAN DE ENTRENAMIENTO

- 8 SEMANAS -

Autor: **Alejandro Alfeiran**



- PROGRAMA **DEFINICIÓN (MUJERES)** -

Para poder ayudarte y acompañarte bien con tu objetivo voy a indicar ciertos tips:

- **Ser consciente del proceso de adaptación al cambio de entrenamiento y tener en cuenta tu estado físico/ritmo de como venias entrenando.** Es decir, cuando cambiamos el estímulo de entrenamiento (ejercicios, pesos, técnicas, etc.) nuestro cuerpo va a reaccionar defendiéndose/adaptándose a esta nueva situación. *En los primeros 5 a 10 días puede generalmente reaccionar hinchándose*, reteniendo agua en músculos como defensa/protección, entonces entender que esto no es grasa, y no tener tan en cuenta la balanza en esos primeros días, sino más bien el espejo. Si el músculo que te toca trabajar te duele, descansá! Entender que para tonificar ó hacer crecer un músculo lo que hacemos es darle un estímulo que lo "lastime" y él por adaptación ante esto se tonifique/crezca, para eso hay que dejarlo descansar/regenerarse. **Es importante dormir de noche ya que es cuando actúa la hormona de crecimiento.**
- Los planes alimentarios están armados de manera que **no se hace foco en LAS CALORÍAS, sino que lo que me importa es el NUTRIENTE, el tipo de alimento.** Los gramos en peso indicados en los planes, son una guía. **No es la idea pasar hambre!** En almuerzos/cenas podés comer más/menos cantidad de proteínas/vegetales, siempre y cuando no te salgas de esos mismos alimentos indicados.
- **Recomiendo que te peses/controles cada 15 días.** Tu cuerpo y metabolismo van a estar pasando por varios procesos. Es importantísimo saber que una cosa es la grasa "nueva" y otra la grasa "vieja". Cuando la grasa que nos tocamos superficialmente esta "dura" ó "firme" nos indica que está lejos de "quemarse". *Es bueno saber que al comenzar un plan buscando eliminarla, va a pasar primero por un proceso de ablandarse.* Dicho esto, si semana a semana vas notando esa "grasita" más blanda es una señal positiva.

• **Siempre tener en cuenta tu estado hormonal con respecto al periodo.** En esos días las mujeres se encuentran reteniendo líquido, la balanza marca más, tienen distensión de abdominal, etc. Entonces, no sería el momento ideal para tomar como cierre del programa. Si te coincide con la finalización de tus 8 semanas, te pido ser consiente de esto y sostener el plan hasta pasados unos días de haberse ido el periodo y recién ahí hacer el pesaje y la toma de fotos (*)



- **¡SORTEO** EN INSTAGRAM! -

(*) **Todos los meses** voy a estar haciendo un **SORTEO** de **premio de \$15.000** en suplementos/accesorios de entrenamiento/ropa deportiva entre los alumnos que me envíen por mail (a.alfairan@hotmail.com)

- Comienzos/finalizaciones del programa en fotos, sosteniendo un cartel/papel que indique fecha y "Día 1 Ale.Asesorías fit" / "Semana 8 Ale.Asesorias fit"

- **Avisarme si puedo publicar tu cambio / indicar tu Instagram -**



- TIPS DE ALIMENTACIÓN -

- **En primer lugar**, estaría bueno que **reveamos esa famosa frase** “desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”.

No es bueno para un adecuado funcionamiento del organismo levantarnos y de inmediato ya pedirle al cuerpo que se ponga a hacer la digestión. Lo ideal sería comenzar siempre “livianos”, con energía y lograr sostener este estado a lo largo del día.

Artículo sobre ayuno:

— — —> <https://www.holmesplace.com/es/es/blog/nutricion/cuatro-beneficios-del-ayuno-y-con-que-frecuencia-deberias-hacerlo>

- **Lo segundo** que es importante tener en claro cuando uno está buscando un equilibrio en la alimentación y el bienestar del cuerpo, es **saber en qué momento ingerir cada alimento para no generar excesos.**
- **En tercer lugar, saber identificar (*)** qué alimentos son hidratos de carbono, entender que nuestro cuerpo a ellos los utiliza como **ENERGÍA** y empezar a observar en qué momento(s) del día me conviene consumirlos y en cuáles no.

Ejemplo A: Si querés quemar grasa en tu entrenamiento, deberías fijarte de NO consumir hidratos de carbono pre – entrenamiento. De esa manera obligamos al cuerpo a transformar nuestra grasa en energía y así quemarla.

Ejemplo B: Ser conscientes de que si durante el día ya consumiste alimentos altos en hidratos de carbono, consumirlos también de noche posiblemente genere un exceso. Y más aun teniendo en cuenta que después de esa comida nos vamos a dormir y no sería un momento del día en el cual el cuerpo requiera energía.

(*) Para organizarnos vamos a **clasificar los alimentos en 3 grupos**:

1. • Alimentos fuente de Proteínas
2. • Alimentos fuente de Hidratos de carbono
3. • Alimentos fuente de grasas

Vamos a asociar cada uno con sus funciones principales y a saber discriminarlos.

El hecho de llamarlos alimentos “fuente” de... sería que el nutriente que más abunda en su composición es ese, ***pero no quiere decir que sea el único***. Por ejemplo, las carnes son fuente de proteínas, pero en su composición también vamos a encontrar grasas, en menor o mayor medida dependiendo el corte. Otro ejemplo sería la leche de vaca, se toma como alimento fuente de hidratos (porque es el nutriente que más abunda en su composición) pero también tiene grasas y proteínas en menor medida.

1. **ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNAS:** Carnes magras / huevos (la clara es proteína 100%, la yema es grasa casi en su totalidad con algo de proteína)
2. **ALIMENTOS FUENTE DE GRASAS** Quesos / embutidos y grasa animal / frutos secos / semillas / aceites / palta / aceitunas / coco / cacao (sin azúcar)
3. **ALIMENTOS FUENTE DE HIDRATOS DE CARBONO** Frutas / verduras / cereales / harinas / legumbres / azúcares

- ***Si sos Vegetariana/o***, vamos a usar como fuente principal de proteínas: Soja – Seitán – tofu – claras de huevo.

- **En cuarto lugar:** evitar y combatir la retención de líquidos. Esto en un objetivo estético es fundamental, ya que sería la base para tener la piel “limpia”.
- Eliminar enlatados, conservantes, aderezos, lácteos, embutidos y alimentos/bebidas altos en sodio/eliminar o reducir café.

- Incluir en la dieta alimentos/bebidas con propiedades diuréticas como por ejemplo: Té verde, cola de caballo, matcha, pepino, arándanos, manzana verde, pomelo.

RECOMIENDO!

- Preparar licuado con medio pepino, una manzana verde, jengibre a gusto (ayuda a mantener el azúcar baja en sangre, lo cual es bueno para no tener ansiedad de cosas dulces) espinaca una hoja en crudo, stevia hielo y agua. Incorporarlo 1 o 2 veces al día.
- Usar sal reducida en sodio, marina ó del Himalaya.
- Beber **MÍNIMO** 500ml de agua sola cada 10kg de peso X día.

Ale



- CALENDARIO GUÍA -

El **Calendario Guía** te servirá de base para ir directo a los Entrenos, Rutinas y Plan Nutricional de cada Semana. Siempre podrás volver a esta página, clickeando sobre el texto ubicado en el margen inferior derecho de cada página, donde dice "[IR AL CALENDARIO GUÍA](#)".



¡A ENTRENAR SE HA DICHO!

Hacé click en el casillero de la Semana y Día que te corresponda a medida que avances con el Plan de Entrenamiento. **AHORA SÍ ¡Empecemos!**

	Día 1	Día 2	Día 3	
Semanas 1 y 2	Musculación	Musculación	Rutina Ayunas	Plan Nutricional
Semanas 3 y 4	Musculación	Musculación	Rutina Ayunas	Plan Nutricional
Semanas 5 y 6	Musculación	Musculación	Rutina Ayunas	Plan Nutricional
Semanas 7 y 8	Musculación	Musculación	Rutina Ayunas	Plan Nutricional

- SEMANAS 1 y 2 -



¡COMENZAMOS CON TODAS LAS PILAS!

DÍA 1 - ENTRENO MUSCULACIÓN

En lo que es pesos, recomiendo tobilleras, me gusta más que el estímulo de los elásticos. Podés usar de 2 o 3kg. Glúteo es un músculo muy fuerte que te vas a adaptar rápido, y te va a resultar rápidamente poco peso si compras menos. Sino podés usar bandas, botellitas atadas en los tobillos con peso, ó también usar rollers porque son algo pesados. Esas mismas tobilleras si te las comprás o tenés, podés usarlas para tren superior como mancuernas.

- **Si no podés realizar ejercicios de impacto**, saltos sogas/jumping jacks y sentadillas saltando, reemplazarlos por plancha frontal: — — —> https://youtu.be/zREIWwYx_M

A. **Poner el siguiente Temporizador** de 30" de actividad x 10" de descanso: — — —> <https://youtu.be/74-kVxcJY5Q>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/Z44jE7f1amw>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Puentes "ranita"** — — —> <https://youtu.be/ZtbfgU0hB9o> subís en 1", te quedás arriba 1" apretando glúteos y bajas lento en 2"
2. **Puente a 1 pierna** (apoyar sólo talón como en el video) — — —> <https://youtu.be/In-xQAwTeTM> mismo tiempo de ejecución que la estación 1
3. **Puente a 1 pierna** C/ pierna contraria
4. **Puente "ranita" de nuevo.** Siempre con peso sobre la cadera, subiendo en 1" y bajando lento en 3"
5. **Abdominales "bicicleta"** cada vez que un codo toca la rodilla contraria, largás el aire — — —> <https://youtu.be/QGfnO-nyKck>
6. **Planchas Spiderman** — — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c> evitar que la cadera caiga al pegar el rodillazo, mantenerla siempre a la misma altura de la cabeza con respecto al suelo ó inclusive un poquito más arriba.
7. **Abdominales bolita a 1p** — — —> <https://youtu.be/HbeMphikryl>

- **Hacer 2 vueltas de esto con un descanso de 2 o 3 minutos entre esas 2 vueltas.**

B. **Poner el siguiente Temporizador** de 30" de actividad x 10" de descanso: — — —> <https://youtu.be/6SUQLuoB3C4>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/Z44jE7f1amw>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Patada glúteos cruzada** — — —> <https://youtu.be/2BPbhnTRhIU> (subir en 1" y bajar lento en 3")
2. **Misma pierna, hace patada pero con pierna extendida** — — —> <https://youtu.be/ttl3uGtC9C8> (subir en 1" bajar lento en 3")
3. **Patada glúteos cruzada** (pierna contraria)
4. **Misma pierna hace patada glúteos con pierna extendida**
5. **Lumbares alternados** — — —> <https://youtu.be/BjvBEbfHTt8> (en vez de pensar en elevar pies y manos, pensar en elevar rodillas y codos)
6. **Plancha Spiderman** — — —> <https://youtu.be/oPVtYQimO9s>

[Hacer 3 vueltas de este circuito con un descanso de 2 o 3 minutos entre vueltas]

C. **Sin temporizador hacer lo siguiente:**

1. **50 saltos con sogá** ó Jumping Jacks + **15 flexiones de tríceps apoyando rodillas** — — —> <https://youtu.be/jXrEgCvMMzw> (ó las que llegues) + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman** (5 por lado) +
2. **40 saltos sogá** ó Jumping Jacks + **12 flexiones de brazos apoyando rodillas** + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman** +
3. **30 saltos sogá** ó Jumping Jacks + **10 reps en flexiones de brazos apoyando rodillas** + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman** +
4. **20 saltos sogá** ó Jumping Jacks + **8 reps en flexiones** + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman**.

Tenés que hacer todo seguido a tu ritmo, sin pausas o descansos marcados.

D. Salir a caminar media hora ó 45 minutos.



¡SEGUIMOS BIEN ARRIBA!

DÍA 2 - ENTRENO MUSCULACIÓN

En lo que es pesos, recomiendo tobilleras, me gusta más que el estímulo de los elásticos. Podés usar de 2 o 3kg. Glúteo es un músculo muy fuerte que te vas a adaptar rápido, y te va a resultar rápidamente poco peso si comprás menos. Sino podés usar bandas, botellitas atadas en los tobillos con peso, ó también usar rollers porque son algo pesados. Esas mismas tobilleras si te las comprás o tenés, podés usarlas para tren superior como mancuernas.

• **Si no podes realizar ejercicios de impacto**, saltos soga/jumping jacks y sentadillas saltando, reemplazarlos por plancha frontal: — — —> https://youtu.be/zREIVWcYx_M

A. **Poner el siguiente Temporizador** de 40" de actividad x 10" de descanso: — — —> <https://youtu.be/4Gifi1fY1Z8>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/btb1977yjjQ>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Puente glúteos apoyando solo talones** — — —> https://youtu.be/aTViz_Nb6sA (subir en 1" quedarte arriba 2" apretando glúteos y bajar lento en 3" en todas las repes)
2. **Sentadillas comunes con peso.** Me gustaría que en cada repe bajes lento en 3" y cuando estés abajo, bien derecha sacando pecho y cola te quedes ahí 2", y luego subas de manera explosiva en 1" sin llegar nunca a trabar las rodillas.
3. **Puente a 1 p** — — —> <https://youtu.be/0gET98y19Xw> subiendo en 1" bajando lento en 3"
4. **Puente con pierna contraría en mismo tiempo de ejecución**
5. **Sentadillas saltando en el lugar**

[Hacer 2 vueltas de este circuito con un descanso de 2 o 3 minutos en el medio de esas 2 vueltas]

B. **Poner el siguiente Temporizador** de 20" de actividad x 10" de descanso: — — —> <https://youtu.be/c6A9zAWVH3I>

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Abductores en cuadrupedia** — — —> <https://youtu.be/KblqA-1OMco> subís en 1" y bajás lento en 2". Pierna derecha
2. **Puente a 1 pierna** (apoyar sólo talón como en el video) — — —> <https://youtu.be/ln-xQAwTeTM>. Pierna derecha

3. **Patada glúteos "cruzada"** — — —> <https://youtu.be/2BPbhnTRhIU>. Subís en 1" bajás lento en 2".
Pierna derecha
4. **Glúteos patada c/pierna extendida** — — —> <https://youtu.be/ttl3uGtC9C8> Pierna derecha. Subís en 1"
bajás lento en 2"
5. **Abductores pierna Izquierda**
6. **Puente a 1 pierna pierna izquierda**
7. **Patada glúteos "cruzada" pierna izquierda**
8. **Patada c/pierna extendida pierna izquierda**
9. **Abdominales "bolita" a 1 pierna** largar el aire cada vez que subís — — —> <https://youtu.be/HbeMphikryI>
10. **"Mountain climbers"**

[Hacer 3 vueltas de este circuito con un descanso de 2 o 3 minutos en el medio de esas 2 vueltas]

C. Salir a caminar media hora ó 45'

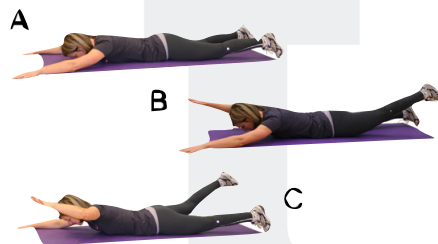


RUTINA EN AYUNAS - SEMANA 1 Y 2 -

Con la música que más te guste hacés:

1. **Vuelos posteriores sentada** — — —> <https://youtu.be/9kxW6XJzcF0> + **"Mountain climbers"** — — —> <https://youtu.be/IfNxtl5oMVM> (los podés hacer lento sin rebote si te cuesta) + **planchas "Jumping jacks"** — — —> <https://youtu.be/atDGpRbhPTU> (podés reemplazar por plancha frontal — — —> https://youtu.be/zREIWWcYx_M). **Hacés 15 repeticiones en vuelos posteriores** subiendo en 1" bajando en 3" + **20 "Mountain climbers"** + **20 rep en plancha "Jumping jacks"** (ó 20" de plancha frontal). **x 3 series con descanso de 30" entre series**
2. **Extensión cadera concentrada** — — —> <https://youtu.be/yzsnELpMioo> + **patada glúteos** — — —> <https://youtu.be/G-DsQqr2BGQ> **Pierna derecha hace:** 30 reps en extensión cadera concentrada + 10 segundos de descanso + 20 reps mas mismo ejer + 10" de descanso + 10 reps más mismo ejer + 10 segundos de descanso + 20 reps en "patada glúteos (pateando en 1" volviendo lento en 3") + 10" descanso + 15 reps más en mismo tiempo de ejecución + 10" descanso + últimas 10 repeticiones. **Recién ahí pasás a hacer lo mismo con la otra pierna.** Lo hacen 1 vez c/u.
3. **50 saltos sogá** ó **Jumping Jacks** + **20 lumbares alternados** (10 por lado) + **10" plancha frontal** + **40 saltos sogá** o **Jumping** + **20 lumbares alternados** + **10" plancha frontal** + **30 saltos sogá** o **Jumping** + **20 lumbares alternados** + **10" plancha frontal** + **20 saltos sogá** ó **Jumping** + **20 lumbares alternados** + **10" plancha frontal** + **10 saltos sogá** ó **Jumping** + **20 lumbares alternados** + **10" plancha frontal**. Realizar todo 1 sola vez sin descanso pautado, a tu ritmo.

- LUMBARES ALTERNADOS -





PLAN NUTRICIONAL PARA - SEMANAS 1 Y 2 -

POR LA MAÑANA PODÉS.

- **Hacer ayuno sin hacer actividad física hasta la media mañana o el almuerzo.** Podés mantenerte tomando agua, té (si es té verde mejor), mate. Todo natural o con Stevia 100% (únicamente conseguís en dietéticas) ó endulzante Eritritol también en dietéticas! — — —> https://www.google.com/search?q=eritritol&client=ms-android-samsung-gj-rev1&hl=es&prmd=insv&sxsrf=ALeKk014Alj0irn-k3-mRipbVB7uFrdjQ:1603610675760&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj0b6lm8_sAhUYLLkGH a4WA9AQ_AUIFigB&biw=412&bih=758#imgsrc=iondQktCLV0w1M
- **Hacer el Entreno de ayunas que te pasé aparte** // salir a caminar // hacer el entrenamiento de musculación. Si hacés el Entreno de ayunas ó salís a caminar, al terminar podés seguir haciendo ayuno ó comer, tenés las 2 opciones. Pero si hacés el entrenamiento de musculación en ayunas, ahí sé deberías tener una comida al terminar, ya sea la media mañana o almuerzo.

OPCION DE MEDIA MAÑANA.

Un té verde (amargo/Stevia/Eritritol) + revuelto de 3 claras y una yema + 1 galleta de arroz integral
SI NO TE QUERÉS SALIR DEL AYUNO, TENDRÍAN QUE SER SI O SI DE ESTE TIPO:



NO TENÉS QUE PASAR LOS 7GR DE HIDRATOS Y CONTINUARÍAS QUEMANDO.

Podés cambiar la yema por media palta chica con limón y pimienta.

ALMUERZOS.

- **Proteína a elección:** (150/120gr en crudo) pechuga de pollo, peceto, merluza ó lomo de atún de pescadería, 1 hamburguesa de soja sin empanizar, 120gr en cocido soja texturizada gruesa/fina, 3 salchichas de soja marca “Vegetalex”, 100/120gr seitán.

• **Alternar entre las siguientes opciones de hidratos como acompañamientos:** entre (120 y 150gr en cocido) arroz integral/ puré de calabaza ó en rodajas a la plancha u horno/chauchas/zanahoria/4 soperas de champiñones fileteados/ tomate/ fideos de arroz (dietética) no integrales/remolacha cruda ó cocida/5 soperas de choclo en cocido. Tendrías que elegir solo 1 de esas opciones de hidratos +

• **Siempre puedes usar verduras cocidas/crudas como:** Cebollas, pimientos, brócoli, zapallitos, berenjenas, repollo, suchinnis, espárragos, espinaca, acelga, hojas verdes.

NO USAR SALSAS NI ADEREZOS. 1 de oliva (medirla), sal marina ó reducida en sodio, condimentos como pimienta y especias a gusto, limón y vinagre. El vinagre de manzana tiene muchísimas buenas propiedades para ayudar en tu proceso —> <https://www.healthline.com/health/es/para-que-sirve-el-vinagre-de-manzana>

MEDIA TARDE.

Un té verde ó licuado de medio pepino + hoja de espinaca cruda (opcional) + 1 manzana verde + jengibre + stevia/endulzante + hielo y agua a gusto. Un pomelo —> <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-del-pomelo/digestion-y-regularidad> Si no te gusta solo, podés sacarle bien todo lo blanco que es lo más amargo, cortarlo en cubitos y ponerle Stevia/endulzante.

Merienda opciones infusión:

- Leche vegetal de almendras/coco sin azúcar + cacao + stevia/endulzante
- Yogurt vegano sin azúcar
- Licuado de pepino de nuevo ó té verde

Merienda opciones sólido:

- 3 claras y una yema (podés reemplazar la yema por media palta con limón y pimienta) + 1 o 2 galletas de arroz + una manzana verde ó pera ó 6 frutillas
- Panqueque de 3 claras y 1 yema + media banana + 1 sopera de salvado de avena/ harina de coco (si usas harina de coco, quitas la yema) + esencia de vainilla + Stevia/endulzante + 1 de polvo de hornear. Procesar/ mezclar todo y a la hacer panqueque en la sartén a fuego mínimo vuelta y vuelta. Para que no se pegue usar 1 sopera de oliva/ aceite de coco y esparcir.

[Tendrías que elegir una opción de infusión + una sólida]

CENAS.

• **Proteína a elección:** (120gr en crudo) pechuga de pollo, merluza ó lomo de atún de pescadería, 100gr de seitán, 1 hamburguesa de soja sin empanizar, 120gr en cocido soja texturizada gruesa/fina, 3 salchichas de soja marca "Vegetalex", ó revuelto/ huevo duro/ u omellete de 3 claras 1 yema

• **Sólo podés usar verduras cocidas/crudas como:** Cebollas, pimientos, brócoli, zapallitos, berenjenas, repollo, suchinnis, espárragos, espinaca, acelga, hojas verdes.

NO USAR SALSAS NI ADEREZOS. 1 de oliva (medirla), sal marina ó reducida en sodio, condimentos como pimienta y especias a gusto, limón y vinagre

POSTRE.

Gelatina light // Frutos Rojos como: Frutillas (4, 5 U.) Arándanos ó moras (entre 10 y 15 U.) Manzana verde ó Pomelo



En estas primeras semanas lo que hacemos es ubicar cada alimento en su lugar, y tratar de sacarle el mayor provecho a cada situación del día. Por ejemplo, nosotros al irnos a dormir dejamos de ingerir alimentos, pero nuestro cuerpo y órganos siguen funcionando... y todos esos procesos requieren de energía.

Al no estar consumiéndola (y si en la cena respetaste el plan y no consumiste hidratos de carbono) a tu cuerpo no le queda otra que sacarla de la reserva. **Quiero explicar esto porque es importante.** Tu cuerpo tiene una reserva de energía que es donde va guardando los hidratos de carbono que consumís, esta reserva se halla (internamente) en nuestros músculos en un 75% y un 25% en hígado. Razón por la cual al levantarnos estamos mas "finos/as" y con menor tamaño muscular y a medida que va pasando el día y vamos consumiendo hidratos vamos llenando esa reserva y nos vamos "hinchando".

Con esta info lo que vamos a hacer son 3 cosas:

La primera: sabiendo que te vas a levantar quemando grasa todos los días, tratar de sostener o potenciar eso, ya sea con la alimentación solamente como te explico en el plan, ó sumando ejercicio. **Tema ejercicios,** voy a preferir siempre que hagas mi rutina de ayunas en comparación con correr/caminar/bici etc. Las rutinas tienen estímulos con finalidad estética para vos, distinto de las otras actividades. De todas formas si podrías sumarlas después al terminar. **Hacer mi entrenamiento de ayunas** y después salir a caminar, andar en rollers, subir escaleras en parques (ideal para sacar líquido retenido en la parte posterior de las piernas) en las caminatas mechar con subir/bajar una serie de veces escaleras seria buenísimo. Y correr lo dejo por último, ya que si aún hay liquido retenido en piel puede generarte celulitis ese impacto constante y no recomiendo.

Si sólo podés entrenar por las mañanas, entonces tendrías que hacer directamente la Rutina de musculación y omitir la de ayunas. Siguiendo igual las comidas, podés entrenar en ayunas o después de haber ingerido la media mañana.

Recomiendo utilizar café verde pre-entrenamientos. El café verde es un quemador de grasa natural descubierto hace pocos años, pero cada vez se están haciendo mas conocidos sus beneficios y lo bueno que es para la quema de grasas entre otras cosas. Se vende en dietéticas ó farmacias y viene en distintas

presentaciones. Vas a encontrarlo en granos, así como los que conoces de café tostado, pero sin tostar (sería la forma que menos recomiendo) en saquitos de té y en pastillas/cápsulas blandas con el extracto natural del café verde. La mayoría de marcas varían entre los 400mg a 600mg por cada pastilla. Recomiendo 2 pre entreno en ayunas y 1 pre entreno de musculación. Este producto no tiene contraindicaciones más que a las personas que son muy sensibles a la cafeína se les recomienda no consumirlo cerca de la noche para poder dormir bien. Y si tomás medicamentos en ayunas para las tiroides **TAMPOCO** porque la cafeína te barrería la medicación (en esos casos si entrenas también por las tardes, lo consumirías sólo ahí)

La segunda: sabiendo que tenemos una reserva de energía que a veces va a estar llena y otras veces va a estar vacía, **lo ideal sería que aprendieras a discriminar bien cuáles son los hidratos de carbono** (explicado al comienzo) **y si tu finalidad en el entrenamiento es quemar grasas, NO consumirlos antes de entrenar.** Nuestro cuerpo solo quema grasa cuando nos movemos y la reserva está vacía, no quedándole otra opción que transformar la grasa que uno tiene en energía y usarla/quemarla.

Y la tercera: saber que nuestro cuerpo va a generar grasa cuando ingiramos hidratos de carbono... vayamos llenando la reserva, se llene y sigamos consumiéndolos, así sean frutas, cereales o cosas que consideres sanas, esa energía ya sería un exceso con la reserva llena y se guardaría como grasa. Sabiendo esto, si vos un día vas a tener algún evento social o situación que vayas a comer hidratos de carbono (ej: pastas / pizza / papas / torta / helado etc.) tendrías que prestar atención ese día y no consumir los hidratos de tu dieta, sacar las frutas, arroz, galletas de arroz etc. de manera que el hidrato que vayas a consumir en esa situación sea **EL ÚNICO de tu día y tu cuerpo no lo tome como un exceso.** Otra recomendación pre "comida mala" es ingerir una o media manzana verde con cáscara antes de eso.. y esa fibra va a molestar en la absorción de los azúcares y/o grasas que comas después.

En estos primeros 14 días me gustaría que sólo haya 1 ó 2 comidas fuera del plan, y si están en el finde del medio, mejor. Habiendo hecho todo bien, esas comidas pueden ser completamente libres, sólo te recomiendo si querés avanzar muy rápido no uses quesos y **el alcohol sí realmente lo prohibiría.**

El alcohol es una sustancia tóxica para el cuerpo, daña neuronas, nos deshidrata y varias cosas mas que alertan a nuestro organismo de que algo tóxico esta entrando y activa varios mecanismos de defensa para regular/combatir eso... el tema esta cuando a la vez metés comida. Si mezclás las dos cosas, el cuerpo tiene que elegir entre hacer la digestión o encargarse del alcohol, así que elige encargarse de lo tóxico y la comida directamente la guarda en forma de grasa. Y lo que más fácil guarda son obviamente las grasas y los hidratos de carbono, ya que es un mecanismo simple para el cuerpo transformar los hidratos en grasa y guardarlos.

En cambio, las proteínas no. Para manejarte una vez llegado a tu objetivo: **si vas a tomar lo ideal seria que no tenga ya de por si azúcar la bebida**, siendo las mejores opciones champagne, tequila, vodka, ron etc. Después pasamos a las mismas pero con bebidas o jugos zero y ya por último a las compuestas como vino, cerveza etc. **Y en alimentos, acompañar con proteína sin grasa** (pescado magro/pechuga/claras de huevo) y las verduras que son sólo fibra (las que puse de acompañamiento en las cenas de los planes)

En estas primeras 2 semanas lo más fundamental de cumplir e incorporar, son las cenas SIN hidratos siempre, y los alimentos/bebidas diuréticas (pomelo, té verde, licuado de pepino)

Ya habíamos hablado que pasar hambre NO es la idea y que podés consumir más cantidad del mismo alimento en almuerzos/cenas. Si pasás por momentos de ansiedad de dulce, las opciones de postres post cena podrías también ingerirlas en otro momento del día, pero sólo manejarte entre esas opciones (frutillas, gelatina light, etc.)

Los entrenamientos serían: la rutina en ayunas a diario, o día por medio (recomiendo). Vos lo vas a adaptar según tus actividades/ tiempos y acordate que si en un comienzo duelen demasiado los músculos, es preferible los dejes descansar y ahí sí optes por una caminata. El día que te des el permitido si te recomiendo al día siguiente sí o sí moverte en ayunas para terminar de usar/quemar lo ingerido.

Las rutinas de musculación son siempre 2 para alternar durante esos 15 días. Podés hacerlas de Lunes a Sábado, día por medio ó según vayas descansando, comiendo y sintiéndote. ***Tenés que saber que cuando el objetivo es estético y no es solo bajar por bajar, la rutina o el estímulo tiene que repetirse varias veces ya que tiene un fin en tu cuerpo, y no serviría hacerlo 1 ó 2 veces y ya cambiarlo.***

- SEMANAS 3 Y 4 -



¡SEGUIMOS A FULL!

DÍA 1 - ENTRENO MUSCULACIÓN

En lo que es pesos, recomiendo tobilleras, me gusta más que el estímulo de los elásticos. Podés usar de 2 o 3kg. Glúteo es un músculo muy fuerte que te vas a adaptar rápido, y te va a resultar rápidamente poco peso si comprás menos. Sino podés usar bandas, botellitas atadas en los tobillos con peso, ó también usar rollers porque son algo pesados. Esas mismas tobilleras si te las comprás o tenés, podés usarlas para tren superior como mancuernas.

- **Si no podes realizar ejercicios de impacto**, saltos soga/jumping jacks y sentadillas saltando, reemplazarlos por plancha frontal: — — —> https://youtu.be/zREIVWcYx_M

ENTRADA EN CALOR.

30 saltos c/soga o Jumping jacks + **20 "Mountain climbers"** — — —> <https://youtu.be/w2iTOneGPdU>
X 4 vueltas sin parar.

CIRCUITO 1

>>> En este circuito vamos a trabajar (Glúteos – abductores – Core) **SIEMPRE USAR PESO Y EXIGIRTE, EN PUENTES SOBRE LA CADERA** (podes usar un disco ó mochila con cosas adentro) **Y EN PATADAS, EN LOS TOBILLOS**. Si no llegás a completar el circuito, quitás peso.

Poner el siguiente Temporizador de 30" de actividad x 10" de descanso:

— — —> <https://youtu.be/74-kVxcJY5Q>

(Ó sin música para que pongas la que más te guste <https://youtu.be/Z44jE7f1amw>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Puentes "ranita"** — — —> <https://youtu.be/ZtbfGU0hB9o> subís en 1", te quedás arriba 1" apretando glúteos y bajás lento en 2"
2. **Puente a 1 pierna** (apoyar sólo talón como en el video) — — —> <https://youtu.be/ln-xQAwTeTM> mismo tiempo de ejecución que la estación 1
3. **Puente a 1 pierna C/ pierna contraria**

4. **Puente Glúteos con los pies juntos** y solo apoyando talones — — —> <https://youtu.be/6f00af6eM2Y> seguís subiendo en 1", te quedás arriba 1" apretando y bajas lento en 2".
5. **Abdominales "bicicleta"** cada vez que un codo toca la rodilla contraria largás el aire — — —> <https://youtu.be/QGfnO-nyKck>
6. **Planchas Spiderman** — — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c> evitar que la cadera caiga al pegar el rodillazo, mantenerla siempre a la misma altura de la cabeza con respecto al suelo ó inclusive un poquito más arriba.
7. **Abductores en cuadrupedia** — — —> <https://youtu.be/KblqA-1OMco> siempre subís en 1" y bajás lento en 2"
8. **Abductores pierna contraria.**

✓ **Hacés 3 vueltas de este circuito en total con un descanso de 2 o 3 minutos entre vueltas.**

CIRCUITO 2

>>> En el siguiente circuito vamos a trabajar (cuádriceps – aductores – core)

Poner el siguiente temporizador de 20" de actividad x 10" de descanso

— — —> <https://youtu.be/xYb8Pa1LgzA>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/IIJVKGLlu0>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Sentadillas tocando siempre banco** — — —> <https://youtu.be/NyyG0rfdYkU> busca bajar lento siempre y subir rápido sin llegar a trabar las rodillas
2. **Sentadillas profundas con peso** — — —> <https://youtu.be/Lse-nAqT8YI>
3. **Sentadillas saltando en el lugar** — — —> <https://youtu.be/liHH0EWo8-k>
4. **Sentadillas "sumo" con peso** — — —> <https://youtu.be/QWRlcesV2MU>
5. **Plancha "spiderman" cruzada** — — —> <https://youtu.be/gl1RShTREe8>
6. **"Mountain climbers"**
7. **Sentadillas estáticas contra la pared** — — —> <https://youtu.be/a0J1ih4P-0I>
8. **Sentadillas "sumo" saltando en el lugar** — — —> <https://youtu.be/il6LL3b3Xrs>

✓ **Hacés 3 vueltas de este circuito en total con un descanso de 2 o 3 minutos entre vueltas**

>>> Hacer lo siguiente:

50 saltos con soga ó Jumping Jacks + **15 flexiones de tríceps apoyando rodillas** — — —> <https://youtu.be/iXrEgCvMMzw> (ó las que llegues) + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman** (5 por lado) + **40 saltos soga** ó Jumping Jacks + **12 flexiones de brazos apoyando rodillas** + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman** + **30 saltos soga** ó Jumping Jacks + **10 reps en flexiones de brazos** apoyando

rodillas + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman** + **20 saltos sogá** ó Jumping Jacks + **8 reps en flexiones** + **20 mountain climbers** + **10 plancha Spiderman**.

Tenés que hacer todo seguido a tu ritmo, sin pausas o descansos marcados.

Ale



¡A NO RELAJARSE, VAMOS MUY BIEN!

DÍA 2 - ENTRENO MUSCULACIÓN

En lo que es pesos, recomiendo tobilleras, me gusta más que el estímulo de los elásticos. Podés usar de 2 o 3kg. Glúteo es un músculo muy fuerte que te vas a adaptar rápido, y te va a resultar rápidamente poco peso si comprás menos. Sino podés usar bandas, botellitas atadas en los tobillos con peso, ó también usar rollers porque son algo pesados. Esas mismas tobilleras si te las comprás o tenés, podés usarlas para tren superior como mancuernas.

ENTRADA EN CALOR

30 saltos c/soga o Jumping jacks + 20 repeticiones en plancha "Spiderman" + 20 sentadillas bajando en 3" subiendo en 1" + 20" planchas frontales

X 3 vueltas sin parar

CIRCUITO 1

>>> En este circuito vamos a trabajar (Glúteos – abductores – Core) **SIEMPRE USAR PESO Y EXIGIRTE, EN PUENTES SOBRE LA CADERA Y EN PATADAS EN LOS TOBILLOS O BANDAS.** Si no llegás a completar el circuito, quitar peso.

Poner el siguiente Temporizador de 40" de actividad x 10" de descanso:

— — —> <https://youtu.be/4Gifi1fY1Z8>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/btb1977yjjQ>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Abductores en cuadrupedia** — — —>. <https://youtu.be/KblqA-1OMco> subís en 1" y bajás lento en 2".
Pierna derecha
2. **Puente a 1 pierna** (apoyar sólo talón como en el video) — — —> <https://youtu.be/ln-xQAwTeTM> Pierna derecha
3. **Patada glúteos "cruzada"** — — —> <https://youtu.be/2BPbhnTRhIU> Subís en 1" bajás lento en 2".
Pierna derecha
4. **Glúteos patada c/pierna extendida** — — —> <https://youtu.be/ttl3uGtC9C8> Pierna derecha. Subís en 1" bajás lento en 2"
5. **Abductores pierna Izquierda**
6. **Puente a 1 pierna pierna izquierda**
7. **Patada glúteos "cruzada" pierna izquierda**
8. **Patada c/pierna extendida pierna izquierda**

9. **Abdominales "bolita" a 1 pierna** largar el aire cada vez que subís — — —> <https://youtu.be/HbeMphikryl>
10. **"Mountain climbers"**

✓ **Hacés 3 vueltas de este circuito en total con descanso de 2 o 3 minutos entre vueltas**

CIRCUITO 2

>>> En el siguiente circuito vamos a trabajar (hombros – aductores – core)

Poner el siguiente temporizador de 20" de actividad x 10" de descanso:

— — —> <https://youtu.be/0U-QFE5XfDY>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/IDJVKGLlu0>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Vuelos posteriores sentada** — — —> <https://youtu.be/29AM-enz1tA>
2. **Repetís el mismo**
3. **"Mountain climbers"**
4. **Pres de hombros de pie** — — —> <https://youtu.be/S6lzPaQX1t8> (Subís en 1" bajás lento en 3")
5. **Repetís mismo**
6. **Sentadillas "sumo" saltando en el lugar** — — —> <https://youtu.be/il6LL3b3Xrs>
7. **Plancha "Jumping Jacks"** — — —> <https://youtu.be/atDGpRbhPTU>
8. **Lumbares alternados** — — —> <https://youtu.be/BjvBEbfHTt8>
9. **"Mountain climbers"**
10. **Para terminar la vuelta**, en esta estación, dejás de lado el timer y hacés 50 saltos con soga o "Jumping Jacks", descansas 2 ó 3 minutos y...

✓ **Hacés 3 vueltas de este circuito en total.**

>>> Hacer la siguiente rutina de glúteos y Core — — —> <https://youtu.be/XjllgbSRWg4>



RUTINA EN AYUNAS - SEMANA 3 Y 4 -

Con la música que más te guste hacés:

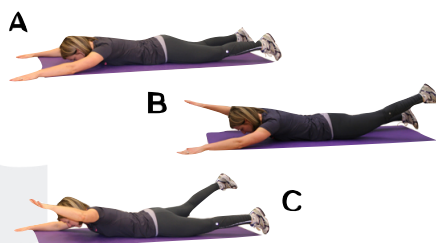
1. **Flexiones “diamante” p/tríceps** —> <https://youtu.be/wgpEj-jSq3A> + **“Mountain climbers”** —> <https://youtu.be/lfNxtl5oMVM> + **planchas “Jumping jacks”** —> <https://youtu.be/atDGpRbhPTU> . **Hacés 10 repeticiones en flexiones “diamante” + 20 “Mountain climbers” + 20 rep en plancha “Jumping jacks” - X 3 series.**
2. **Extensión cadera concentrada** —> <https://youtu.be/yzsnELpMioo> + **patada glúteos** —> <https://youtu.be/G-DsQqr2BGQ> **Hacés 25 reps en “exte. Cadera concentrada” con pierna derecha + misma pierna derecha sin pausa hace “glúteos patada” 25 repeticiones + sin pausa, la izquierda hace 25 reps “ext. Concentradas” + 25 reps en “glúteos patada” + sin descanso, la derecha hace 20 reps en “ext. Concentradas” + 20 reps en “g. Patada” + sin descanso, la izquierda 20 y 20, sin descanso, volvé a la derecha y hace 15 y 15, sin descanso, la izquierda 15 y 15, sin descanso, la derecha 10 y 10, sin descanso, la izquierda 10 y 10. Hacer 1 sola vez.**
3. **30 saltos sogá o Jumping jacks + 30 repeticiones en abdominales “bicicleta”** largando el aire cada vez que un codo toque la rodilla contraria + **30 saltos sogá ó “Jumping jacks” + 30 repeticiones en “Lumbares alternados” - X 4 vueltas sin parar.**



- ABDOMINALES “BICICLETA” -



- LUMBARES ALTERNADOS -





PLAN NUTRICIONAL PARA - SEMANAS 3 Y 4 -

POR LA MAÑANA PODÉS.

- **Hacer ayuno sin hacer actividad física hasta la media mañana o el almuerzo.** Podés mantenerte tomando agua, té (si es té verde mejor), mate. Todo natural o con Stevia 100% (únicamente conseguís en dietéticas) ó endulzante Eritritol también en dietéticas! — — —> https://www.google.com/search?q=eritritol&client=ms-android-samsung-gj-rev1&hl=es&prmd=insv&sxsrf=ALeKk014Alj0irn-k3-mRipbVB7uFrldjQ:1603610675760&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj0b6lm8_sAhUYLLkGH_a4WA9AQ_AUIFigB&biw=412&bih=758#imgsrc=iondQktCLV0w1M
- **Hacer el Entreno de ayunas que te pasé aparte** // salir a caminar // hacer el entrenamiento de musculación. Si hacés el Entreno de ayunas ó salís a caminar, al terminar podés seguir haciendo ayuno ó comer, tenés las 2 opciones. Pero si hacés el entrenamiento de musculación en ayunas, ahí sí deberías tener una comida al terminar, ya sea la media mañana o almuerzo.

OPCION DE MEDIA MAÑANA.

Un té verde (amargo/Stevia/Eritritol) + revuelto de 3 claras y una yema + 1 galleta de arroz integral
SI NO TE QUERÉS SALIR DEL AYUNO, TENDRÍAN QUE SER SI O SI DE ESTE TIPO:



NO TENÉS QUE PASAR LOS 7GR DE HIDRATOS Y CONTINUARÍAS QUEMANDO. Podés cambiar la yema por media palta chica con limón y pimienta.

ALMUERZOS. (martes-miércoles-jueves)

OPCIÓN 1: 100/120gr de seitán, ó 120gr/150gr en crudo pechuga de pollo/pescado magro/peceto/ó 3 claras y 1 yema/ 1 Hamburguesa de soja (recomiendo marca "vegetalex") ó hecha por vos con soja

texturizada fina / 3 salchichas de soja "Vegetalex"/120gr seitan + de guarnición realizar la siguiente receta de hamburguesas de arroz (usar arroz integral) — — —> <https://youtu.be/IFUVYz-7S5o>

Podés usar lentejas, porotos, soja, ó la legumbre que más te guste. Para los moldes podrías desfondar latas de atún (serían 2 unidades tu porción). (+) Verduras crudas a elección menos palta.

OPCIÓN 2: Mismas proteínas pero de guarnición realizar la siguiente de Tortilla de arroz (usar arroz integral)

— — —> <https://youtu.be/TYBLCgsEino>

(Tu porción es la mitad de la tortilla). (+) Verduras crudas a elección menos palta.

OPCIÓN 3: Mismas proteínas pero de guarnición las siguientes croquetas (usar harina de arroz integral)

— — —> https://youtu.be/tEVhVxM_-NQ

(Tu porción sería medio plato de croquetas). (+) Verduras crudas a elección menos palta.

ALMUERZOS. (lunes. y viernes)

OPCIÓN 1: 100/120gr de seitán, ó 120gr/150gr en crudo pechuga de pollo/pescado magro/ó 3 claras y 1 yema/ 1 Hamburguesa de soja (recomiendo marca "vegetalex") ó hecha por vos con soja texturizada fina / 3 salchichas de soja "Vegetalex" + verduras crudas a elección menos Palta ni tomate. Podrías usar verduras de hojas, zanahoria rallada (solo media). Y si te gustan las verduras cocidas, podrías usar sólo estas: Zapallitos suchinnis espárragos puerro acelga/espínaca cebolla de verdeo brócoli.

OPCIÓN 2: Para variar en forma de preparación y no cansarte, los medio días, podrías hacer la proteína en forma de albóndigas siguiendo la primera parte de la siguiente receta — — —> <https://youtu.be/y-lzx8xrg4M> (sería sin cocinarla en salsa y sin esa guarnición del vídeo) en las 2 cucharadas chicas de harina usar harina de arroz integral (dietética). Podrías usar 1 pechuga de pollo o lata de atún en lomititos al natural, si usás atún en lata, tomarte un té verde post Almuerzo para contrarrestar el sodio. Tu porción de albóndigas sería 1/3 del plato.

MEDIA TARDE.

Un té verde ó licuado de medio pepino + hoja de espínaca cruda (opcional) + 1 manzana verde + jengibre + stevia/endulzante + hielo y agua a gusto. Un pomelo — — —> <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-del-pomelo/digestion-y-regularidad>

Si no te gusta sólo, podés sacarle bien todo lo blanco que es lo más amargo, cortarlo en cubitos y ponerle Stevia/endulzante.

Merienda opciones infusión:

- Leche vegetal de almendras/coco sin azúcar + cacao + stevia/endulzante
- Yogurt vegano sin azúcar
- Licuado de pepino de nuevo ó té verde

Merienda opciones sólido:

- 3 claras y una yema (podes reemplazar la yema por media palta con limón y pimienta) + 1 galleta de arroz + una pera // ó 2 ciruelas // un durazno // ó 1 rodaja de ananá natural.

- En un bowl pisar 1 banana + 1 huevo + 1 cda. Polvo de hornear + stevia + 1 de cacao amargo en polvo. Mezclar todo y al microondas 1 minuto. Comés la mitad y guardás la otra en heladera con film + 6 frutillas ó 15 arándanos frescos

[Tendrías que elegir una opción de infusión + una solida]

CENAS.

- Proteína a elección: (120gr en crudo) pechuga de pollo, camarones, kanikamas, merluza ó lomo de atún de pescadería, 100gr de seitán, 1 hamburguesa de soja sin empanizar, 120gr en cocido soja texturizada gruesa/ fina, 3 salchichas de soja marca "Vegetalex", ó revuelto/ huevo duro/ u omellete de 3 claras 1 yema
- Podrías usar verduras de hojas, zanahoria rallada (solo media). Y si te gustan las verduras cocidas, podrías usar sólo estas: Zapallitos suchinnis espárragos puerro acelga/espinaca cebolla de verdeo brócoli. **SOLO**

ESAS

- Martes – Miércoles – Jueves podrías con la proteína y verduras que elijas hacerte un taco con la siguiente receta — — —> <https://youtu.be/Ap2PT0drcFk>

NO USAR SALSAS NI ADEREZOS. Condimentos como pimienta, y especias a gusto

POSTRE.

Manzana verde // Pomelo // gelatina light.

- SEMANAS 5 Y 6 -



¡EL ESFUERZO TRAE RECOMPENSA!

DÍA 1 - ENTRENO MUSCULACIÓN

En lo que es pesos, recomiendo tobilleras, me gusta más que el estímulo de los elásticos. Podés usar de 2 o 3kg. Glúteo es un músculo muy fuerte que te vas a adaptar rápido, y te va a resultar rápidamente poco peso si compras menos. Sino podés usar bandas, botellitas atadas en los tobillos con peso, ó también usar rollers porque son algo pesados. Esas mismas tobilleras si te las comprás o tenés, podés usarlas para tren superior como mancuernas.

- **Si no podés realizar ejercicios de impacto**, saltos soga/jumping jacks y sentadillas saltando, reemplazarlos por plancha frontal: — — —> https://youtu.be/zREIVWcYx_M

ENTRADA EN CALOR

50 saltos c/soga o Jumping jacks + 20 "Planchas Spiderman" (10 rodillazos por lado)

— — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c> + 10" de descanso + 10 repeticiones más en planchas Spiderman

X 3 vueltas sin parar.

CIRCUITO 1

>>> En este circuito vamos a trabajar (Glúteos – Core) **SIEMPRE USAR PESO Y EXIGIRTE, EN PUENTES SOBRE LA CADERA**. Si no llegás a completar el circuito, quitar peso.

Poner el siguiente Temporizador de 30" de actividad x 10" de descanso:

— — —> <https://youtu.be/cHAYqZt28XE>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/Z44jE7f1amw>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Puentes sobre silla** — — —> <https://youtu.be/kigllE8DYKk> (subir en 1" mantener arriba 1" apretando glúteos y bajar lento en 2")
2. **Puentes "Ranita"** — — —>. <https://youtu.be/ZtbGU0hB9o> (subís en 1", te quedás arriba 1" apretando glúteos y bajás lento en 2")
3. **Puentes "Ranita" sobre banco** — — —> <https://youtu.be/y77WS-rj7l8> (subir rápido en 1" bajar lento en 3")
4. **Puente Glúteos** con los pies juntos y sólo apoyando talones — — —> <https://youtu.be/6fO0af6eM2Y>

(seguís subiendo en 1", te quedás arriba 1" apretando y bajás lento en 2").

5. **Repetir mismo de misma forma**

6. **Plancha dinámica** — — —> <https://youtu.be/AW8GxAJ7pAU>

7. **Plancha levantando pierna y brazo alternado** — — —> <https://youtu.be/iISLfOnyEQ0>

✓ **Hacés 2 vueltas de este circuito en total.**

CIRCUITO 2

>>> En el siguiente circuito vamos a trabajar (cuádriceps – abductores – core)

Poner el siguiente temporizador de 30" de actividad x 10" de descanso

— — —> <https://youtu.be/xYb8Pa1LgzA>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/Z44jE7f1amw>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Extensión de cadera** alternado con abducción — — —> <https://youtu.be/-qGZP51czE4> (alternás 1 repe subiendo recto hacia arriba y la siguiente a 45° hacia el costado para afuera). Pierna derecha
2. **Abductores en cuadripedia** — — —> <https://youtu.be/J5e-NRik1ns> (la hacés apoyando antebrazos en vez de las palmas de las manos). Pierna derecha
3. **Volvés a la primera estación con la misma pierna derecha pero hacés todas las repeticiones hacia afuera a 45°**
4. **Extensión de cadera** alternando con Abducción. Pierna izquierda
5. **Abductores en cuadripedia**. Pierna izquierda
6. **Extensiones pero sólo para abducción** a 45°, Pierna izquierda
7. **Sentadillas**. Pero quiero que te obligues a bajar lento en 3" y a subir lento en 3" en todas las repeticiones
8. **Sentadillas saltando en el lugar** — — —> <https://youtu.be/liHH0EWo8-k>
9. **Plancha "spiderman" cruzada** — — —> <https://youtu.be/gl1RShTREe8>

✓ **Hacés 3 vueltas de este circuito en total.**

>>> **Salir a caminar de 45' a 1 hora.** Si no podés salir a caminar, repetís acá el entreno de ayunas.



¡CADA VEZ FALTA MENOS!

DÍA 2 - ENTRENO MUSCULACIÓN

En lo que es pesos, recomiendo tobilleras, me gusta más que el estímulo de los elásticos. Podés usar de 2 o 3kg. Glúteo es un músculo muy fuerte que te vas a adaptar rápido, y te va a resultar rápidamente poco peso si compras menos. Sino podés usar bandas, botellitas atadas en los tobillos con peso, ó también usar rollers porque son algo pesados. Esas mismas tobilleras si te las comprás o tenés, podés usarlas para tren superior como mancuernas.

- **Si no podés realizar ejercicios de impacto**, saltos soga/jumping jacks y sentadillas saltando, reemplazarlos por plancha frontal: — — —> https://youtu.be/zREIVWcYx_M

ENTRADA EN CALOR

50 saltos c/soga o Jumping jacks + 30 Repeticiones en “Puentes glúteos” apoyando sólo talones en suelo y con peso sobre cadera, subiendo en 1” bajando en 3” + 20 sentadillas, las primeras 10 subís en 3” y bajás en 3” y las siguientes 10 subís en 1” bajás en 3” + 30 abdominales “Bicicleta” largando el aire cada vez que un codo toca la rodilla contraria

X 3 vueltas sin parar

CIRCUITO 1

>>> En este circuito vamos a trabajar (Glúteos – abductores – Core) **SIEMPRE USAR PESO Y EXIGIRTE, EN PUENTES SOBRE LA CADERA Y EN PATADAS EN LOS TOBILLOS O BANDAS**. Si no llegás a completar el circuito, quitar peso.

Poner el siguiente Temporizador de 40” de actividad x 10” de descanso:

— — —> <https://youtu.be/4Gifi1fY1Z8>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/btb1977yjjQ>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Abductores en cuadrupedia** — — —> <https://youtu.be/KblqA-1OMco> (subís en 1” y bajás lento en 2”).
Pierna derecha
2. **Abductores en plancha lateral** — — —> <https://youtu.be/bMRNrVOQVew> Pierna derecha
3. **Oscilaciones laterales** — — —> <https://youtu.be/J2Syd57uuc> con pierna derecha
4. **Abductores en cuadrupedia**. Pierna izquierda
5. **Abductores en plancha lateral**. Pierna izquierda
6. **Oscilaciones laterales**. Con pierna izquierda

7. **Abdominales "bolita" a 1 pierna**, largar el aire cada vez que subís — — —> <https://youtu.be/HbeMphikryl>
8. **"Mountain climbers"**
9. **Plancha frontal estática**

✓ **Hacés 2 vueltas de este circuito en total.**

CIRCUITO 2

>>> En el siguiente circuito vamos a trabajar (hombros – aductores – core)

Poner el siguiente temporizador de 20" de actividad x 10" de descanso:

— — —> <https://youtu.be/0U-QFE5XfDY>

(ó sin música para que pongas la que más te guste — — —> <https://youtu.be/IIJVKGLlu0>)

y hacer las siguientes estaciones:

1. **Vuelos posteriores sentada** — — —> <https://youtu.be/29AM-enz1tA>
2. **Repetís el mismo**
3. **"Mountain climbers"**
4. **Pres de hombros de pie** — — —> <https://youtu.be/S6lzPaQX1t8> (Subís en 1" bajás lento en 3")
5. **Repetís mismo**
6. **Sentadillas "sumo" saltando en el lugar** — — —> <https://youtu.be/il6LL3b3Xrs>
7. **Plancha "Jumping Jacks"** — — —> <https://youtu.be/atDGpRbhPTU>
8. **Lumbares alternados** — — —> <https://youtu.be/BjvBEbfHTt8>
9. **"Mountain climbers"**
10. **Para terminar la vuelta**, en esta estación, dejás de lado el timer y hacés 100 saltos con soga o "Jumping Jacks", descansás y...

✓ **Hacés 2 vueltas de este circuito en total.**

>>> **Salir a caminar de 30' a 45' ó repetir la rutina de ayunas.**



RUTINA EN AYUNAS - SEMANA 5 Y 6 -

ENTRADA EN CALOR

20 saltos soga ó Jumping Jacks + 10 reps en planchas "Spiderman" — — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c>
(5 por lado) + 10" planchas frontales

x 4 vueltas sin parar

Poner el siguiente timer de 20" de actividad x 10" descanso — — —> <https://youtu.be/1DQJ5dJDoAE>
y hacer las siguientes estaciones:

1. **Abdominales "bolita"** — — —> <https://youtu.be/HbeMphikryl>
2. **Jumping Jacks**
3. **Abdominales "bicicleta"** — — —> <https://youtu.be/QGfnO-nyKck>
4. **Jumping Jacks**
5. **Planchas Spiderman** — — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c>
6. **Jumping Jacks**
7. **Mountain climbers** — — —> <https://youtu.be/nmwqirgXLYM>
8. **Puente glúteos con peso sobre cadera.** En esta estación te olvidás del timer y hacés lo siguiente:
SIEMPRE SÓLO APOYANDO TALONES, las primeras 10 repeticiones subís rápido en 1", te quedas arriba 2" apretando glúteos y bajás lento en 3", sin pausa, las siguientes 10 repeticiones quiero que te obligues a **SUBIR LENTO** quiero que subas en 3" de a poco apretando glúteos, llegás arriba te quedas 2" y bajás lento en 3" por último sin pausa 20 repeticiones más pero **SIN QUEDARTE ARRIBA**, sólo subís rápido en 1" y bajás lento en 3"

Hacés 3 o 4 vueltas, ¡dependiendo tu tiempo y ganas! 💪❤️



PLAN NUTRICIONAL PARA - SEMANAS 5 Y 6 -

POR LA MAÑANA PODÉS.

- **Hacer ayuno sin hacer actividad física hasta la media mañana o el almuerzo.** Podés mantenerte tomando agua, té (si es té verde mejor), mate. Todo natural o con Stevia 100% (únicamente conseguís en dietéticas) ó endulzante Eritritol también en dietéticas! — — —> https://www.google.com/search?q=eritritol&client=ms-android-samsung-gj-rev1&hl=es&prmd=insv&sxsrf=ALeKk014Alj0irn-k3-mRipbVB7uFrldjQ:1603610675760&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj0b6lm8_sAhUYLLkGH a4WA9AQ_AUIFigB&biw=412&bih=758#imgsrc=iondQktCLV0w1M
- **Hacer el Entreno de ayunas que te pasé aparte** // salir a caminar // hacer el entrenamiento de musculación. Si hacés el Entreno de ayunas ó salís a caminar, al terminar podés seguir haciendo ayuno ó comer, tenés las 2 opciones. Pero si hacés el entrenamiento de musculación en ayunas, ahí sí deberías tener una comida al terminar, ya sea la media mañana o almuerzo.

OPCIÓN DE MEDIA MAÑANA.

Un té verde (amargo/Stevia/Eritritol) + revuelto de 3 claras y una yema + 1 galleta de arroz integral
SI NO TE QUERÉS SALIR DEL AYUNO, TENDRÍAN QUE SER SÍ O SÍ DE ESTE TIPO:



NO TENÉS QUE PASAR LOS 7GR DE HIDRATOS Y CONTINUARÍAS QUEMANDO. Podés cambiar la yema por media palta chica con limón y pimienta.

ALMUERZOS.

OPCIÓN 1: 100/120gr de seitán, ó 120gr/150gr en crudo pechuga de pollo/pescado magro/ó 3 claras y 1 yema/ 1 Hamburguesa de soja (recomiendo marca "vegetalex") ó hecha por vos con soja texturizada fina / 3 salchichas de soja "Vegetalex" + verduras crudas a elección menos Palta ni tomate. Podrías usar verduras de

hojas, zanahoria rallada (solo media). Y si te gustan las verduras cocidas, podrías usar sólo estas: Zapallitos suchinnis espárragos puerro acelga/espínaca cebolla de verdeo brócoli.

OPCIÓN 2: Para variar en forma de preparación y no cansarte, los medio días, podrías hacer la proteína en forma de albóndigas siguiendo la primera parte de la siguiente receta — — —> <https://youtu.be/y-lzx8xrg4M> (sería sin cocinarla en salsa y sin esa guarnición del vídeo) en las 2 cucharadas chicas de harina usar harina de arroz integral (dietética). Podrías usar 1 pechuga de pollo o lata de atún en lomititos al natural, si usás atún en lata, tomarte un té verde post Almuerzo para contrarrestar el sodio. Tu porción de albóndigas sería 1/3 del plato.

OPCIÓN 3: Una tercera forma de preparar tu comida con estos mismos alimentos sería hacer la siguiente receta — — —> <https://youtu.be/VgSJhvJ1PeY> usando en vez de 3 huevos enteros, 3 claras y 1 yema; y los vegetales que yo te pongo como opción únicamente. Tu porción sería la mitad de la tortilla

MEDIA TARDE.

Un té verde ó licuado de medio pepino + hoja de espínaca cruda (opcional) + 1 manzana verde + jengibre + stevia/endulzante + hielo y agua a gusto. Un pomelo — — —> <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-del-pomelo/digestion-y-regularidad>

Si no te gusta solo, podés sacarle bien todo lo blanco que es lo más amargo, cortarlo en cubitos y ponerle Stevia/endulzante.

Merienda opciones infusión:

- Leche vegetal de almendras/coco sin azúcar + cacao + stevia/endulzante
- Yogurt vegano sin azúcar
- Licuado de pepino de nuevo ó té verde

Merienda opciones sólido:

- 3 claras y una yema (podes reemplazar la yema por media palta con limón y pimienta) + 1 galleta de arroz + una manzana verde ó pera ó 6 frutillas
- Panqueque de 2 claras y 1 yema + 2 soperas de salvado de avena/ ó 1 de harina de coco (si usas harina de coco, quitas la yema) + cáscara de limón/naranja + esencia de vainilla + Stevia/endulzante + 1 de polvo de hornear. Procesar/ mezclar todo y a la hacer panqueque en la sartén a fuego mínimo vuelta y vuelta. Para que no se pegue usar 1 sopera de oliva/ aceite de coco y esparcir.

[Tendrías que elegir una opción de infusión + una solida]

CENAS.

- Proteína a elección: (120gr en crudo) pechuga de pollo, camarones, kanikamas, merluza ó lomo de atún de pescadería, 100gr de seitán, 1 hamburguesa de soja sin empanizar, 120gr en cocido soja texturizada gruesa/ fina, 3 salchichas de soja marca "Vegetalex", ó revuelto/ huevo duro/ u omellete de 3 claras 1 yema
- Podrías usar verduras de hojas, zanahoria rallada (solo media). Y si te gustan las verduras cocidas, podrías usar sólo estas: Zapallitos suchinnis espárragos puerro acelga/espinaca cebolla de verdeo brócoli. **SOLO**

ESAS

NO USAR SALSAS NI ADEREZOS. 1 de oliva (medirla), sal marina ó reducida en sodio, condimentos como pimienta y especias a gusto, limón y vinagre

POSTRE.

Gelatina light // Frutos Rojos como: Frutillas (4, 5 U.) Arándanos ó moras (entre 10 y 15 U.) Manzana verde ó Pomelo



INFORMACIÓN IMPORTANTE.

Durante todo el plan tenés que dar lo mejor, pero estas dos semanas son clave. Es donde mas vamos a hacer la mayor diferencia. En estos días necesito que **NO** consumamos hidratos de carbono en almuerzos y también vas a ver que las verduras están más limitadas y te pido que lo respetes. Puede ser que te sientas baja/o de energía en este período ya que justamente disminuimos mucho la ingesta de hidratos buscando ir por TODO y terminar de sacar la mayor grasa posible. **VOS PODESSS!! ♥**

TEMA PERMITIDO.

Comida libre me gustaría que sólo haya 1 en ese finde del medio. Si podés tenerlo post entrenamiento sería **IDEAL**. Acordate que habíamos hablado de nuestra reserva de energía, al terminar de entrenar va a estar vacía y a eso sumale que al entrenar, generaste daños en tus tejidos musculares, por lo cual en ese estado **TU CUERPO SI O SI** va a tomar esa comida "mala" para reponer **TODO** tanto energéticamente como para regenerar lo dañado.

- **Entrenamientos distribuidos de igual forma que las semanas anteriores**, tanto el de ayuno como los de musculación. Mismas recomendaciones, pero en estos días se le da un poco más de importancia al cardio, así que complementar con caminatas sería ideal.

- SEMANAS 7 Y 8 -



¡ÚLTIMOS ESFUERZOS!

DÍA 1 - ENTRENO MUSCULACIÓN

Estos entrenamientos **NO** van a ser con timer y son los más importantes.

- Poner peso en todos los ejercicios, buscar llegar siempre exigida!
- Si te sobra... agregás peso, si no llegás a completar las repes/series quitás peso.

Glúteos “patadas” + trabajo de planchas

1. **Glúteos “extensión glúteos”** — — —> <https://youtu.be/q3zmXglKeVg> (patear en 1” volver lento en 3”) + **planchas Spiderman** — — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c> + **Extensión de cadera cruzada** — — —> <https://youtu.be/3Q0Ubf1vxzU> (subir la pierna rápido, bajar siempre lento) + **Plancha “jumping jacks”** — — —> <https://youtu.be/atDGpRbhPTU>

Hacés: 20 repeticiones en extensión de glúteos con pierna derecha + 20 repeticiones con la izquierda + sin pausa 15 repeticiones más con la derecha + sin pausa, 15 repeticiones con la izquierda + 20 repeticiones en plancha Spiderman + 10” descanso + 10 repeticiones más en plancha Spiderman + 20 repeticiones en Extensión de cadera cruzada con pierna derecha + 20 con la izquierda + sin pausa 15 reps más con la derecha + sin pausa, 15 más con la izquierda + 20 repeticiones en Plancha “Jumping jacks” + 10” descanso + 10 reps más ahí mismo en planchas “Jumping Jacks”. Recién ahí descansás 2 minutos aprox.

Y hacés todo 1 vez más. (2 vueltas en total)

Glúteos “patadas” + trabajo de planchas

2. **Abductores en cuadrupedia** — — —> <https://youtu.be/J5e-NRlk1ns> + **“Mountain climbers”** + **Oscilaciones laterales con pierna recta** — — —> <https://youtu.be/J2Syd57uuc> + **plancha “dinámica”** — — —> <https://youtu.be/ZPsPjk2y7wo>

Hacés: 25 repeticiones en abductores (quiero que apoyes antebrazos en el suelo, no la palma de las manos) con pierna derecha subiendo en 1” bajando lento en 3” + 25 repeticiones con la izquierda de igual forma + sin pausa, 20 reps más con la derecha + sin pausa, 20 reps más con la izquierda + 30 repeticiones en “Mountain” + 10” descanso + 20 repeticiones más en “Mountain climbers” + 20 repeticiones en “oscilación lateral” con pierna derecha, subiendo en 1” bajando en 3” + 10 segundos de descanso + misma pierna derecha hace 15 repeticiones más ahí mismo + 20 repeticiones con la pierna izquierda + 10” de descanso + 15 reps más con

la misma pierna + 20 repeticiones en “plancha dinámica” (subís 10 veces con el brazo derecho y 10 con el izquierdo alternando). Recién ahí descansás 2 minutos aprox.

Y hacés todo 1 vez más. (2 vueltas en total)

Glúteos “patadas” + trabajo de planchas

3. **Extensión glúteos “cruzada”** — — —> <https://youtu.be/2BPbhnTRhIU> + **variante plancha levantando pierna alternado** (respetar mismo tiempo de ejecución que en el video) subís una pierna y te quedás 2 o 3 segundos arriba y baja controlado — — —> <https://youtu.be/RIKKymFA38I>

Hacés: 25 patadas cruzadas con pierna derecha subiendo en 1” bajando siempre lento en 3” + descansás sólo 10 segundos y la misma pierna derecha hace 20 repeticiones más en igual tiempo + pasas a hacer 25 reps con la izquierda + 10 segundos de descanso + 20 reps más siempre respetando el tiempo de ejecución + 20 repeticiones en Plancha dinámica (10 por pierna) + 10” de descanso + 10 repeticiones más ahí mismo.

Recién ahí descansás 2 minutos y hacés 2 veces en total esto.

100

¡AHORA SÍ, YA LO TENEMOS!

DÍA 2 - ENTRENO MUSCULACIÓN

En lo que es pesos, recomiendo tobilleras, me gusta más que el estímulo de los elásticos. Podés usar de 2 o 3kg. Glúteo es un músculo muy fuerte que te vas a adaptar rápido, y te va a resultar rápidamente poco peso si compras menos. Sino podés usar bandas, botellitas atadas en los tobillos con peso, ó también usar rollers porque son algo pesados. Esas mismas tobilleras si te las comprás o tenés, podés usarlas para tren superior como mancuernas.

- **Si no podés realizar ejercicios de impacto**, saltos soga/jumping jacks y sentadillas saltando, reemplazarlos por plancha frontal: — — —> https://youtu.be/zREIVWcYx_M

Poner peso en todos los ejercicios, buscar llegar siempre exigida! Si te sobra, agregás peso, si no llegás a completar las repes/series quitás peso.

Glúteos trabajo de “puentes” + Trabajo de planchas

1. **Puente glúteos apoyando sólo talones** — — —> <https://youtu.be/BAUz4gOvUOs> (por el amor de dios no bajes así de rápido, subís en 1” y bajás lento en 3”) + **Planchas Spiderman** + **Puente glúteos** nuevamente + **Plancha “Jumping Jacks”**

Hacés: 30 repeticiones en puente glúteos, las primeras 10 las hacés subiendo en 4” te obligas a subir lento apoyando sólo los talones y pensando bien en localizar y usar glúteos, arriba te quedás 2” apretando y bajás en 4”, las siguientes 10 subís en 1” te quedas arriba 2” y bajás en 3”, las últimas 10 son iguales pero sin quedarte esos 2” arriba + 20 reps en Plancha Spiderman (10 por lado) + 30 repeticiones en puente apoyando sólo talones y todas las repes subiendo en 1” te quedás arriba 1” y bajás en 3” + 10 segundos de descanso + 25 repeticiones ahí mismo con el mismo peso y mismo tiempo de ejecución + 10 segundos de descanso + 20 repeticiones más ahí mismo con el mismo peso y tiempo de ejecución + 20 repeticiones en planchas “Jumping Jacks” + 10” de descanso + 10 reps más ahí mismo en plancha Jumping. **Recién ahí descansás 2 minutos y hacés 2 vueltas en total.**

Glúteos trabajo de “puentes” + Trabajo de planchas

2. **Puente a 1 P apoyando solo talón** — — —>. <https://youtu.be/0gET98y19Xw> + **Abductores en cuadripedia** — — —> <https://youtu.be/KblqA-1OMco> + **Mountain climbers** — — —> https://youtu.be/ID_gfTofg4A

Hacés: 20 repeticiones en "Puente a 1P" subiendo en 1" te quedás arriba 1" y bajás en 3" + la misma pierna hace 30 repeticiones en abductores subiendo en 1" y bajando la pierna lento en 3" + la misma pierna hace 15 repeticiones en "Puentes" mismo tiempo de ejecución + la misma pierna sin descanso hace 20 repeticiones en abductores en mismo tiempo de ejecución + sin descanso, pasás a hacer lo mismo con la pierna contraria + 30 reps en "Mountain climbers" + 10" descanso + 20 reps más de Mountain. **Recién ahí descansás 2 minutos y hacés 2 series de esto.**

Tren superior + Core + Cardio

3. **Flexiones de tríceps "diamante"** — — —> <https://youtu.be/wgpEj-jSq3A> + **planchas "Spiderman"** — — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c> + **vuelos posteriores sentada** — — —> <https://youtu.be/29AM-enz1tA> + **saltos sogá ó Jumping Jacks** + **vuelos laterales de pie** + **lumbares alternados** — — —> <https://youtu.be/BjvBEbfHTt8> + **abdominales bicicleta** — — —> <https://youtu.be/QGfnO-nyKck> + **soga**

Hacés: 15 repeticiones en flexiones diamante ó el máximo de reps que puedas! + 30 repeticiones en planchas Spiderman (15 por lado) + volvés a hacer flexiones diamante y tenés que hacer 2 o 3 repeticiones menos que las que hayas hecho antes + 20 repeticiones en vuelos posteriores subiendo en 1" los brazos y bajándolos en 3" + 50 saltos sogá + 20 reps en vuelos laterales de pie subiendo en 1" bajando en 3" + 10 segundos de descanso + 15 repeticiones más ahí mismo, mismo peso y tiempo de ejecución + 30 repeticiones en lumbares alternados + 30 repeticiones en abdominales bicicleta + 50 saltos sogá. **Recién ahí descansás 2 minutos y hacés 2 vueltas en total.**



RUTINA EN AYUNAS - SEMANA 7 Y 8 -

- **Poner el siguiente temporizador** de 30" x 10" de descanso — — —> <https://youtu.be/CHAyqZt28XE>
y hacer las siguientes estaciones:

1. **Abdominales "bicicleta"** — — —> <https://youtu.be/QGfnO-nyKck>
2. **Mountain climbers** — — —> https://youtu.be/ID_gfTofg4A
3. **Sentadillas saltando**
4. **Mountain climbers** — — —> https://youtu.be/ID_gfTofg4A
5. **Planchas Spiderman** — — —> <https://youtu.be/ueb3FUZCT8c>
6. **Sentadillas saltando en el lugar**
7. **Abdominales "bolita" a 1P** — — —> <https://youtu.be/HbeMphikryl>

Hacer 2 vueltas seguidas de ese circuito. Luego descansar 2 o 3 Minutos y pasar al siguiente...

- **Temporizador** de 20" x 10" de descanso — — —> <https://youtu.be/1DQJ5dJDoAE>
y hacer las siguientes estaciones:

1. **Glúteos patada** — — —> <https://youtu.be/q3zmXglKeVg>
2. **Mismo, misma pierna**
3. **Mismo, pierna contraria**
4. **Repite**
5. **Superman** — — —> <https://youtu.be/b9D7S3YGr4A>
6. **Plancha Spiderman**
7. **Saltos soga ó Jumping Jacks**
8. **Mountain climbers**

Hacés 3 vueltas seguidas.



PLAN NUTRICIONAL PARA - SEMANAS 7 Y 8 -

POR LA MAÑANA PODÉS.

- **Hacer ayuno sin hacer actividad física hasta la media mañana o el almuerzo.** Podés mantenerte tomando agua, té (si es té verde mejor), mate. Todo natural o con Stevia 100% (únicamente conseguís en dietéticas) ó endulzante Eritritol también en dietéticas! — — —> https://www.google.com/search?q=eritritol&client=ms-android-samsung-gj-rev1&hl=es&prmd=insv&sxsrf=ALeKk014Alj0irn-k3-mRipbVB7uFrldjQ:1603610675760&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj0b6lm8_sAhUYLLkGH a4WA9AQ_AUIFigB&biw=412&bih=758#imgsrc=iondQktCLV0w1M
- **Hacer el Entreno de ayunas que te pasé aparte** // salir a caminar // hacer el entrenamiento de musculación. Si hacés el Entreno de ayunas ó salís a caminar, al terminar podés seguir haciendo ayuno ó comer, tenés las 2 opciones. Pero si hacés el entrenamiento de musculación en ayunas, ahí sí deberías tener una comida al terminar, ya sea la media mañana o almuerzo.

OPCIÓN DE MEDIA MAÑANA.

Un té verde (amargo/Stevia/Eritritol) + revuelto de 3 claras y una yema + 1 galleta de arroz integral
SI NO TE QUERÉS SALIR DEL AYUNO, TENDRÍAN QUE SER SÍ O SÍ DE ESTE TIPO:



NO TENÉS QUE PASAR LOS 7GR DE HIDRATOS Y CONTINUARÍAS QUEMANDO. Podés cambiar la yema por media palta chica con limón y pimienta.

ALMUERZOS.

OPCIÓN 1: 100/120gr de seitán, ó 120gr/150gr en crudo pechuga de pollo/pescado magro/ó 3 claras y 1 yema/ 1 Hamburguesa de soja (recomiendo marca "vegetalex") ó hecha por vos con soja texturizada fina / 3 salchichas de soja "Vegetalex" + 150gr en cocido fideos de arroz integral (NO harina integral) // papa

hervida // arroz integral// camote // remolacha // + verduras crudas a elección menos Palta ni tomate. Podrías usar verduras de hojas, zanahoria rallada (solo media). Y si te gustan las verduras cocidas, podrías usar sólo estas: Zapallitos suchinnis espárragos puerro acelga/espinaca cebolla de verdeo brócoli.

OPCIÓN 2: Para variar en forma de preparación y no cansarte, los medio días, podrías hacer la proteína en forma de albóndigas siguiendo la primera parte de la siguiente receta — — —> <https://youtu.be/y-lzx8xrg4M> (sería sin cocinarla en salsa y sin esa guarnición del vídeo) en las 2 cucharadas chicas de harina usar harina de arroz integral (dietética). Podrías usar 1 pechuga de pollo o lata de atún en lomos al natural, si usas atún en lata, tomarte un té verde post Almuerzo para contrarrestar el sodio. Tu porción de albóndigas sería 1/3 del plato.

OPCIÓN 3: Una tercera forma de preparar tu comida con estos mismos alimentos sería hacer la siguiente receta — — —> <https://youtu.be/VgSJhvJ1PeY> usando en vez de 3 huevos enteros, 3 claras y 1 yema; y los vegetales que yo te pongo como opción únicamente. Tu porción sería la mitad de la tortilla

MEDIA TARDE.

Un té verde ó licuado de medio pepino + hoja de espinaca cruda (opcional) + 1 manzana verde + jengibre + stevia/endulzante + hielo y agua a gusto. Un pomelo — — —> <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-del-pomelo/digestion-y-regularidad>

Si no te gusta solo, podés sacarle bien todo lo blanco que es lo más amargo, cortarlo en cubitos y ponerle Stevia/endulzante.

Merienda opciones infusión:

- Leche vegetal de almendras/coco sin azúcar + cacao + stevia/endulzante
- Yogurt vegano sin azúcar
- Licuado de pepino de nuevo ó té verde

Merienda opciones sólido:

- 3 claras y una yema (podes reemplazar la yema por media palta con limón y pimienta) + 2 galletas de arroz + una manzana verde ó pera ú 8 frutillas
- Panqueque de 3 claras y 1 yema + 2 soperas de salvado de avena/ harina de coco (si usas harina de coco, quitas la yema) + ralladura de cáscara de naranja/limón + esencia de vainilla + Stevia/endulzante + 1 de polvo de hornear. Procesar/ mezclar todo y a la hacer panqueque en la sartén a fuego mínimo vuelta y vuelta. Para que no se pegue usar 1 sopera de oliva/ aceite de coco y esparcir.
- 2 galletas de arroz con mermelada light sin azúcar + una manzana verde ú 8 frutillas. En esta merienda faltaría proteína, así que comés un poco más en cena/almuerzo.

[Tendrías que elegir una opción de infusión + una solida]

CENAS.

- Proteína a elección: (120gr en crudo) pechuga de pollo, camarones, kanikamas, merluza ó lomo de atún de pescadería, 100gr de seitán, 1 hamburguesa de soja sin empanizar, 120gr en cocido soja texturizada gruesa/ fina, 3 salchichas de soja marca "Vegetalex", ó revuelto/ huevo duro/ u omellete de 3 claras 1 yema
- Podrías usar verduras de hojas, zanahoria rallada (solo media). Y si te gustan las verduras cocidas, podrías usar sólo estas: Zapallitos suchinnis espárragos puerro acelga/espinaca cebolla de verdeo brócoli. **SOLO**

ESAS

NO USAR SALSAS NI ADEREZOS. 1 de oliva (medirla), sal marina ó reducida en sodio, condimentos como pimienta y especias a gusto, limón y vinagre

POSTRE.

Gelatina light // Frutos Rojos como: Frutillas (4, 5 U.) Arándanos ó moras (entre 10 y 15 U.) Manzana verde ó Pomelo



INFORMACIÓN IMPORTANTE.

Ya habiendo aprendido la teoría, vas a saber ver que en estos 14 días finales hay hidratos complejos en todos los almuerzos, además de la fibra (verduras) y proteína. Venimos de las Semanas 5 y 6 donde pasamos esos días con casi nada de hidratos, con lo cual mantuvimos la reserva de energía vacía siempre, buscando quemar y quemar. En estas semanas finales, la idea es ya tener adoptado como costumbre el sacar provecho en las mañanas y quemar grasas, ya sea sólo con la dieta, y/o con actividad física a diario o día por medio. Y nutricionalmente, saber incorporar hidratos inteligentemente sin generar excesos y a diario saber consumirlos.

Si llegaste hasta esta semana y aún para tu gusto quisieras bajar más, podes continuar con el plan anterior una semana más y luego pasar a este.

- **Tema hidratos complejos:** todos tenemos distinta predisposición ante alimentos metabólicamente, por lo tanto, con los hidratos tenés que saber encontrar cuales son los que "van con vos". La papa por ejemplo a gran cantidad de personas distiende y cae pesada, a veces por el almidón y otras dependen otros factores. Por eso insisto, busca el que comas y realmente sientas que digerís bien, sin ninguna sensación de pesadez. **Es fundamental buscar sentirnos livianos siempre.** La pesadez muchas veces puede invitarte a comer más, y con esto quiero explicarte el ultimo concepto que me parece importante que sepas.

Vamos a ver la diferencia entre lo integral/refinado, y quiero contarte bien que tenés que tener en cuenta de esto para evitar Ansiedad/cansancio/atracones.

Como ejemplo voy a usar el arroz integral/blanco. **Primeramente recordarte que el arroz es fuente de HIDRATO (AZÚCAR) ENERGÍA.** A simple vista se ve que el arroz integral es más oscuro, eso nos dice que tiene menor proceso (manipulación) y el arroz esta mas como lo encontramos en la naturaleza con su fibra sin haber sido extraída. Por otro lado, al blanco sí le quitaron todo esto dejando el “azúcar” (hidrato) más “disponible”. Esto quiere decir que cuando comemos arroz integral, nuestro cuerpo tiene que realizar un trabajo de digestión y por ende va a ir obteniendo de a poco esta glucosa (azúcar) y sus niveles en sangre suben sin generar ningún “pico”. *Por contrario, con el arroz blanco nuestro estómago no tiene que trabajar mucho y esto hace que el azúcar en sangre suba rápidamente* generando un pico en sus valores, y es ahí donde tu cuerpo produce **INSULINA** para nivelarlos. La insulina es la hormona que se encarga de ir a sangre, tomar estas moléculas de glucosa (azúcar) y llevarlas a los depósitos de energía, si estos están llenos, las convierte en grasas y guarda como tal.

Ahora que sabemos esto, te cuento que los **HIDRATOS DE CARBONO** se clasifican también en los que son de índice glucémico alto (consumís y levantan rápidamente los valores de azúcar en sangre) y los de Índice glucémico bajo (los que absorbemos sin generar ningún pico)

En esta clasificación entran los alimentos integrales/refinados como hablamos en el ejemplo, pero también entran frutas, verduras, cereales, legumbres y hasta importa preparación/ forma de cocción de cada uno de ellos.

El azúcar de mesa tiene un valor de índice glucémico igual a 100, siendo el referente máximo en cuanto a rapidez de absorción. Por eso la tabla de clasificación va a ser de 0 a 100, donde los alimentos con un valor mayor a 50 se consideran como “alto” y los de valores menores a 50 como alimentos de índice glucémico bajo.

Tabla para consultar valores de IG: — — —> <https://www.accu-chek.cl/tabla-simplificada-para-conteo-de-hidratos-de-carbono-e-indice-glicemico>

En lo que es frutas va a importar si es con cáscara ó no, si la comes entera ó la exprimís.

Acordarte que yo te recomendé comer manzana verde con cascara pre permitidos, lo que hacía era generar ese “colchoncito” de fibra en tu estómago para que moleste en la absorción de los azúcares después. Acá es lo mismo, una ciruela no va a ser igual con cáscara que sin, ni comerte una naranja (con toda la fibra) va a ser lo mismo que exprimirla y tomar solo el jugo (fructosa/azúcar pura)

Y por último prestar atención con lo mismo en las formas de cocción. La zanahoria cruda por ejemplo tiene un IG de 40, y si la hervimos pasa a tener un IG de 90, casi igual al de el azúcar de mesa.