

Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Avena overnight ½ taza de avena Cacao al gusto 1 taza de leche de almendras o coco 1 cucharadita de arandanos 5 fresas	Tostada de jamón y panela 1 rebanada de pan thin 1 rebanada de queso panela lighth ¼ cucharadita de aceite de olivo Condimentos al gusto 1 taza de té verde	Huevo revuelto con pico de gallo 2 claras de huevo ½ taza de pico de gallo de la olla 1 cdita de aceite de olivo 1 tortilla de maíz 1 taza de té verde	Crepas de avena ½ taza de avena 1 huevo ½ taza de leche de almendras o coco 1 pizca de sal ½ taza de espinacas 2 rebanadas de queso panela 1 taza de té verde	Huevo con calabacitas 2 claras de huevo ½ taza de calabacitas o ½ taza de brocoli 1 rebanada de pan integral 1 taza de té verde
Jugo 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón ½ vaso de agua	Jugo 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón ½ vaso de agua	Jugo 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón ½ vaso de agua	Jugo 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón ½ vaso de agua	Jugo 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón ½ vaso de agua

comida	comida	comida	comida	comida
Ensalada de atún 1 lata de atún en agua 1 taza de	Ceviche 1 pieza de filete de pescado curtido en	Fajitas de pollo a la mexicana 3 piezas de fajitas de pollo	Boneles a la parrilla 3 fajitas de pollo chicas cortadas en trozos y	Salpicón de res 1 taza de salpicón de res (como tú

espinacas ½ taza de pico de gallo Limon al gusto 1 cucharadita de mayonesa light 1 paquete individual de tostadas horneadas ¼ pieza de aguacate Agua natural	jugo de limón 1 taza de chile y tomate ½ taza de zanahoria Sal de mar al gusto 1 tostada horneada Agua de pepino	1 taza de chile, tomate 1 cucharadita de aceite ½ taza de arroz integral 1 tortilla de maíz Agua natural	cocinadas a la parrilla Con salsa buffalo Apio y zanahoria 1 cucharadita de ranch light Ensalada libre Agua natural	lo prepares) 1 paquete de tostadas horneadas ¼ aguacate Agua de apio
--	---	--	--	---

½ tarde	½ tarde	½ tarde	½ tarde	½ tarde
1 porcion de verdura	1 porcion de verdura	1 porcion de verdura	1 porcion de verdura	1 porcion de verdura

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Verduras al vapor 1 taza zanahoria, espinaca, apio y chayote	Lentejas 1 taza de lentejas con verduras libres	Caldo de verduras 1 taza chayote, espinaca, ½ taza de zanahoria, ½ papa chica	Frijoles ½ taza de frijoles ½ taza de espinacas Pico de gallo al gusto (sin	Rollitos de jamon 3 rebanadas de jamon de pavo rellenas de espinaca y queso panela

			cebolla)	
--	--	--	----------	--

1 TAZA DE TE DE CANELA CON LAUREL A DIARIO ALTERNADO CON TE VERDE CON MENTA

Recomendaciones específicas.

Consumir Verduras fibrosas como apio, zanahoria, o lechuga cuando tengas ansiedad.

La pérdida de grasa corporal requiere de un gran esfuerzo por parte del metabolismo. Esto quiere decir que tanto la alimentación como la actividad física juegan un rol muy importante en la pérdida de grasa corporal.

Es importante mencionar que es difícil perder grasa corporal sin que exista una pérdida de músculo, sin embargo, la pérdida de músculo será poco significativa si siguen las siguientes indicaciones:

- Realizar actividad física diaria con las siguientes características:
o 3 veces por semana realizar ejercicio aeróbico (cardiovascular) al menos con una duración de 30-45 minutos a una intensidad moderada. Estos ejercicios pueden ser; Trote, escaladora, Insanity, bicicleta, etc.

Los ejercicios pueden ser mixtos con el fin de que no sea aburrido realizar los 45 minutos de un solo ejercicio.

Hidratarse únicamente con agua natural

Los días restantes de la semana se puede continuar con la rutina de

ejercicio normal.

Se puede realizar ejercicio cardiovascular de forma diaria, sin embargo en días de entrenamiento normal el calentamiento no debe sobrepasar los 10 minutos y deberá ser de forma leve, por cuestiones de aprovechamiento de reservas durante el ejercicio anaerobio (esto para tener reservas de glucógeno para el ejercicio de levantamiento de peso)

Descansar suficiente (evitar desvelos)

Evitar largas horas de ayuno

La zancada correcta

El error más frecuente para acelerar el paso es alargándolo de manera poco natural. Procura encontrar una zancada que no afecte a la fluidez de tus movimientos.

1. Para empezar, camina una veintena de pasos en dirección recta, con los hombros relajados y el pecho abierto. Si tu cabeza se balancea demasiado y sientes un ligero estiramiento en la parte delantera de la pierna significa que tus zancadas son demasiado grandes. Vuelve a caminar y prueba. Alarga tus zancadas, después acórtalas. Cuando te sientas cómodo, ¡esa es la buena!

2. Acelera el ritmo, no alargando tus zancadas sino dando pasos más rápidos. No intentes ir demasiado rápido, aumenta el ritmo hasta donde te encuentres bien. Te irás habituando poco a poco.

Caderas en movimiento

Al cambiar las zancadas, te darás cuenta de que tus caderas se contonean más de lo normal. Este movimiento se volverá natural a medida que ajustes la longitud de tus zancadas. Tu pelvis y tus caderas ganan movilidad. Cuidado con no exagerar el movimiento. Simplemente te tiene que dar fluidez sin llegar a ser demasiado acentuado.

Una buena pisada

Una buena pisada es importante para caminar correctamente. El talón debe tocar el suelo primero, y los dedos son los que dan impulso. Practica dividiendo el movimiento en partes.

1. Da un paso hacia adelante. Cuando el talón toque el suelo, el tobillo debe estar flexionado en un ángulo de unos 45°.

2. Estira el pie del todo y apoya tu peso en la parte delantera.

3. Cuando este pie esté totalmente apoyado, levanta la planta y los dedos del otro pie y pasa la pierna de detrás hacia adelante sin arrastrar el pie ni levantarlo

demasiado.

Pecho bien colocado

No solo caminas con tus piernas, todo tu cuerpo participa, especialmente el pecho

1. La cabeza debe estar en posición neutra, ni levantada, ni bajada. La barbilla tiene que estar paralela al suelo. Lo ideal es mirar a un punto fijo a 5 o 6 metros delante de ti evitando mirar demasiado hacia el suelo, si lo necesitas, claro.
2. Los hombros tienen que estar sueltos y relajados en todo momento. Tienes que poder balancear los brazos con facilidad.
3. Para mantener el torso erguido, utiliza los abdominales, ya que sujetan la parte baja de la espalda. Mete el ombligo hacia dentro y realiza una "retroversión" de la pelvis hacia delante (lo contrario a arquear la columna) para alinear la parte baja de la espalda y dejar sueltas las caderas.

La técnica de los brazos

La técnica de los brazos es esencial para caminar. Son ellos los que te ayudan a coger impulso hacia delante y acelerar.

1. Mantén los brazos flexionados a 90°. Cuando empieces a caminar, balancéalos alternadamente, sin alejarlos del cuerpo. (El brazo izquierdo, avanza al mismo tiempo que el pie derecho y al contrario.) El movimiento proviene de los hombros. La mano no debe subir más arriba del mentón y no debe sobrepasar la cadera cuando vuelve hacia atrás.
2. No cierres los puños, el pulgar debe estar en contacto con los dedos sin apretar.

Una respiración abdominal

Caminar es un ejercicio aeróbico, es decir, necesita oxígeno. Cuando caminas, la sangre aporta oxígeno a los órganos y a los músculos que trabajan, y gracias a este combustible pueden quemar grasa y convertirla en energía. Si intensificas el esfuerzo, tienes que respirar más profundamente para proporcionarle un aporte extra de oxígeno a tu cuerpo, de lo contrario corres el riesgo de ahogarte. Realizando una respiración abdominal profunda mientras caminas, estás aumentando tu capacidad respiratoria

• ¿Qué alimentos debo evitar?

Sodas, refrescos, jugos, bebidas dulces

Frituras, golosinas, dulces, galletas

Cereales de caja azucarados

Cremas agrias, cremas de frutos secos (no porque sean malas, sino que deben ser

analizadas antes de su uso)

Utilizas de colaciones los frutos secos (por su alto contenido energético)

Azúcar de mesa

Bebidas energéticas

Hidratantes ricos en azúcar (Powerade, Gatorade, etc)

Comida rápida o tradicional (Hamburguesas, tacos, burritos, etc.