

# Planilla de evolución

## DÍA DE INICIO

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

## SEMANA 1

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

## SEMANA 2

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

## SEMANA 3

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

## SEMANA 4

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

## SEMANA 5

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 6**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 7**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 8**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 9**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 10**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 11**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 12**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 13**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 14**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 15**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 16**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

**SEMANA 17**

FECHA:

PESO:

C. MIN DE CINTURA:

C. MAX DE CINTURA:

C. BRAZO CONTRACCIÓN:

C. CADERA:

ANSIEDAD:

## Método para controlar la evolución con el plan de alimentación:

**Primer paso:** Realizar una foto de frente y otra de perfil antes de comenzar el plan y luego realizar otra a los 30 días (siempre en ayunas “antes de desayunar” intentando que sea con la misma ropa). Mujeres en short con top o similar, y los hombres en short sin remera.

**Segundo paso:** Medidas corporales (realizarlas con un metro, prestando mucha atención a que el metro en todo momento este en contacto con la zona que estas midiendo y sin presionar.

Cintura estrecha 3 cm arriba del ombligo (zona más angosta)

Cintura ancha 3 cm debajo del ombligo (zona más ancha)

Brazo contracción en bíceps (zona más ancha)

Cadera con piernas juntas (perímetro máximo)

Peso corporal siempre en el mismo horario y misma balanza. En caso de ausencia de una balanza no es necesario tomar el peso todas las semanas, simplemente 1 vez por mes y siempre en ayunas. Pero debes saber que la evolución real no se relaciona con el cambio en el peso “las medidas son más efectivas para observar el resultado”. Medidas y peso en ayuna, antes del desayuno.

Lo importante es que las medidas siempre se tomen en el mismo sitio corporal para evaluar los cambios verdaderos y que no haya una “falsa medida”. Luego del mes te recomiendo que realices una nueva foto para comparar con la realizada anteriormente al comienzo del plan.

1er mes de resultado (día 1-30): Plan inicial de acuerdo a tu objetivo.

2do mes de resultado: (día 30-60): Segunda etapa del plan de alimentación.

3er y 4to mes de resultado: (día 60-120): Etapa 3 y finalización del proceso.

Realizando el proceso de alimentación estas generando mucho más que una simple “dieta”, ya que el método no se basa en una alimentación estricta, sino en aprender a aportar nutrientes para que los resultados que logres puedan perdurar en el tiempo generando tu objetivo.

- Disminuir grasa corporal.

- Aumentar masa muscular.
- Nutrir el cuerpo manifestando mayor cantidad de energía diaria.
- Aprender a aportar nutrientes, combinar las comidas y entender sus reemplazos.
- Entender que avanzar no se relaciona en nada con un sacrificio, sino con la autorrealización y el disfrute en este camino.
- Generar un resultado proveniente de un método simple, fácil de llevar y divertido.

Debes comprender también que todos los organismos son diferentes y que en algunos momentos del plan (si tu objetivo es disminuir grasa), la grasa quizás disminuya de lugares como de la espalda, piernas, o zonas que no midas, PERO se terminara manifestando también en las medidas que están anunciadas anteriormente. Cuando el objetivo es aumentar masa muscular (también es un proceso que en todos los organismos se manifiesta de una forma distinta).

Cuando se toma la decisión de generar el cambio los resultados siempre están.