



ALEJANDRO ARROYO VARGAS / 84480962 - HAZEL MÉNDEZ RAMÍREZ / 85137240



Mendezha03@gmail.com



85137240

#### DATOS PERSONALES

KEVIN ACUÑA JAÉN

#### ACTIVIDAD FÍSICA

ENTRENAMIENTO 6 DÍAS POR SEMANA

#### OBJETIVO

MEJORA DE COMPOSICIÓN CORPORAL -  
REDUCCION DE % GRASO Y ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE.

#### GUÍA DE ALIMENTACIÓN

LA SIGUIENTE ES UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SEGÚN TUS GUSTOS, NECESIDADES Y OBJETIVOS PLANTEADOS, CON DOS O MAS EJEMPLOS EN CADA TIEMPO DE COMIDA LOS CUALES PUEDES VARIAR DÍA TRAS DÍA Y COMIDA TRAS COMIDA PARA ASÍ CREAR ADHERENCIA A TU PLAN. TUS CALORIAS DE MANTENIMIENTO SON APROXIMANDAMNTE 2900KCAL SEGÚN LOS DATOS Y LA ACTIVIDAD FISICA QUE VAMOS A REALIZAR. VAMOS A PARTIR DE ESTE DATO, A INICIAR UN PEQUEÑO SUPERÁVIT CALORICO Y ASÍ AUMENTAR EL PORCENTAJE DE MASA MUSCULAR, CONSUMIREMOS EN PROMEDIO UNAS 2700KCAL DIARIAS.



ALEJANDRO ARROYO VARGAS / 84480962 - HAZEL MÉNDEZ RAMÍREZ / 85137240

DESAYUNO 7:00 -8:00AM
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 HUEVOS ENTEROS AL GUSTO (REVUELTOS, OMELETTE, FRITO) + 2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL 0% GRASA BIMBO + 2 REBANADAS DE JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO LIGHT.</li><li>• 2 HUEVOS ENTEROS AL GUSTO + 60G DE AVENA + 200ML DE LECHE VEGETAL (ALMENDRAS, COCO, NUEZ QUE SEA SIN AZÚCAR ADICIONADO) + CANELA / STEVIA AL GUSTO</li></ul>
ALMUERZO 12:00MD – 1:30PM
<ul style="list-style-type: none"><li>• 180G DE ARROZ + 170G DE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA O TILAPIA + ENSALADA Y VEGETALES VERDES AL GUSTO</li><li>• 170G DE PASTA COCIDA + 160G DE CARNE MOLIDA PREMIUM + 30G DE QUESO TURRIALBA LIGHT OPCIONAL</li></ul>
MERIENDA PM 3:00PM – 4:00PM
<ul style="list-style-type: none"><li>• BATIDO DE: 1 SCOOP DE PROTEÍNA (PUEDES HACERLO EN AGUA, LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR O LECHE BAJA EN GRASA O ALTA EN PROTEÍNA) + 60G DE FRUTA AL GUSTO + 40G DE AVENA + 12 ALMENDRAS O 12G DE MANTEQUILLA DE MANÍ TOSH O NATURAL</li><li>• 80G DE CEREAL MC ALLUMS ALL INCLUSIVE O CORN FLAKES + 1 SCOOP DE PROTEÍNA</li><li>• SÁNDWICH DE: 2 TOSTADAS DE PAN CUADRADO INTEGRAL BIMBO + 2 HUEVOS ENTEROS AL GUSTO + OPCIONAL 30G DE QUESO TURRIALBA LIGHT O QUESO TIERNO</li></ul>
CENA 7:00PM – 9:00PM (TAMBIÉN PUEDES USAR LAS OPCIONES DEL ALMUERZO)
<ul style="list-style-type: none"><li>• 170G DE PAPA O CAMOTE (EN PURÉ, AL HORNO, EN FREIDORA DE AIRE) + 170G DE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA O TILAPIA + ENSALADA Y VEGETALES VERDES AL GUSTO</li><li>• 180G DE ARROZ + 1 LATA DE ATÚN ESCURRIDO + ENSALADA Y VEGETALES VERDES AL GUSTO</li></ul>
MERIENDA PM 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 SCOOP DE PROTEÍNA + 1 GALLETA MARIA O 2 GALLETAS DE ARROZ + JALEA DELGA-C SIN AZÚCAR ADICIONADO</li></ul>
PROTOCOLO DE CARDIO
20MIN DE CARDIO LINEAL (A UN MISMO RITMO), EN CAMINADORA, SPINNING, ELÍPTICA O SIMILAR... A MODERADA INTENSIDAD, ES DECIR, SIN AGITARTE EN EXCESO, O BIEN, PUEDES SALIR A CAMINAR AL AIRE LIBRE A PASO MODERADO DURANTE 2TMIN. ESTE CARDIO LO VAS A HACER 3 VECES POR SEMANA A LA HORA QUE TE QUEDE MEJOR, SEGÚN TU HORARIO HABITUAL. PUEDE SER, POR EJEMPLO: EN AYUNAS O POST ENTRENAMIENTO, PERO NUNCA INMEDIATAMENTE ANTES DE ENTRENAR
SUPLEMENTACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 CAPSULAS DE OMEGA 3 + 1 CAPSULA DE MULTIVITAMINICO CON EL DESAYUNO</li></ul>



ALEJANDRO ARROYO VARGAS / 84480962 - HAZEL MÉNDEZ RAMÍREZ / 85137240

- CREATINA MONOHIDRATO: 7G DIARIOS DE CREATINA. LA CREATINA SE TOMA TODOS LOS DÍAS, INCLUSO LOS DÍAS QUE NO ENTRENES. A CUALQUIER HORA: POR LA MAÑANA, TARDE, NOCHE, ANTES O DESPUÉS DE ENTRENAR.
- NOTA: TU COMIDA POST ENTRENAMIENTO SERÁ LA SIGUIENTE COMIDA SÓLIDA QUE TE CORRESPONDE SEGÚN TU PLAN, DESPUÉS DE QUE ENTRENAS. EN UN LAPSO MÁXIMO DE 1 HORA DESPUÉS.

#### RECOMENDACIONES GENERALES

- CUMPLIR CON EL PLAN PARA LLEGAR AL OBJETIVO DESEADO.
- SI DESEAS PUEDES REALIZAR UNA COMIDA LIBRE CADA SEMANA (SUSTITUIR POR UNA COMIDA DEL PLAN).
- PESOS DE LOS ALIMENTOS SON YA COCIDOS, A EXCEPCION DE LOS QUE NO SE COCINAN, EJEMPLO EL PAN Y LA AVENA.
- SER CRETIVO CON LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS.
- BEBER ABUNDANTE AGUA 2-3 LITROS DIARIOS EN PROMEDIO. PREFERIBLEMENTE BEBER AGUA CON LAS COMIDAS PRINCIPALES
- VEGETALES RECOMENDADOS: BROCOLI, ZUCHINNI, VAINICAS, ESPARRAGOS, PEPINO, TAMBIEN DE HOJAS VERDES COMO LECHUGA, ESPINACA Y KALE.
- EN LA MEDIDA LO POSIBLE EVITAR BEBIDAS ALCOHOLICAS.
- PUEDES USAR TODO TIPO DE REFRESCOS Y SALSAS 0 CALORIAS SI ASI LO DESEAS.
- COCINAR CON ACEITE EN SPRAY.
- PREPARAR LOS ALIMENTOS A LA PLANCHA, AL HORNO O HERVIDOS O EN FREIDORA DE AIRE.
- EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE DORMIR ENTRE 6 Y 8 HORAS DIARIAS.

IGNITE FITNESS / BUILD YOUR BEST

