

Pierde grasa desde casa

La guía del entreno y la nutrición



Copyright 2020 Francis Noguera.

El contenido de esta obra es de carácter meramente informativo, no fue elaborado para diagnosticar patologías o prescribir tratamientos, por lo que no sustituye la opinión de un médico, sí pudiendo utilizarse como complemento a un programa o tratamiento médico que corresponda al tema que trataremos.

La autora está exenta de responsabilidades derivadas por daños y perjuicios, pérdidas o riesgos personales o de cualquier índole que pueda acarrear el mal uso de la información aquí descrita.

Reservados todos los derechos, prohibida la reproducción total o parcial sin el consentimiento expreso de la autora, sopena de sanciones establecidas en las leyes de Propiedad Intelectual.

Indice

¿Que es la grasa corporal?.....	1
¿Porque como acumulamos grasa?.....	2
La Grasa como reserva de energía.....	3
Uso de las reservas de grasa.....	3
Acciones que puedo ejercer para perder grasa.....	5
¿En cuanto tiempo se pierde grasa?.....	5
Elabora tu propio plan.....	6
El ser humano como ser de hábitos.....	11
Manteniendo el peso perdido.....	12
Programa de 30 días para perder grasa.....	13



¿Que es la grasa corporal?

Denominado también tejido adiposo, está conformado en su mayor parte por células llamadas adipocitos, las cuales se encargan de almacenar grasa, entre sus funciones destacan metabólicas y mecánicas, las primeras en generar grasas para ser usadas por el organismo en sus diferentes funciones hormonales y las segundas como tejido conjuntivo y amortiguación, la grasa es un aislante térmico y una reserva de energía. Existen varios tipos, pero para los fines de esta obra y en lo que nos atañe solo las clasificaremos por su distribución:

Grasa Visceral:

Intra-abdominal y almacenada entre los órganos de la misma cavidad abdominal, razón por la cual si se acumula en exceso es considerada como la más letal y de mayor riesgo asociado a patologías cardíacas, diabetes, cáncer, accidente cerebro vascular, hipertensión entre otras.

Grasa intramuscular:

Se almacena entre las fibras musculares en concentraciones muy bajas.

Grasa subcutánea:

Ofrece menor riesgo a la salud que la grasa visceral, tiene importantes funciones activas como secreción de hormonas en el sistema endocrino. El organismo la acumula entre la piel y el músculo, y su almacenamiento es casi ilimitado (casos de personas exageradamente obesas)

Su acumulación en exceso acarrea problemas de salud muy serios así como de percepción personal y de índole psicosocial.



Distribución de grasa en hombres:

El sexo masculino suele acumular grasa en el abdomen, parte baja de la espalda o zona lumbar, piernas y pecho.

Distribución de grasa en mujeres:

El sexo femenino acumula mayoritariamente la grasa por factores evolutivos en muslos, caderas y zona pélvica.

No siendo esta distribución exclusiva en hombres y mujeres podemos encontrar distribución más o menos invertidas en ambos sexos.



¿Porque acumulamos grasas?

Diversidad de factores pueden dar origen a la acumulación excesiva de grasa: Factores hormonales, genéticos, alguna afección, edad...e incluso la flora intestinal, pero sin duda en la mayoría de los casos responde a una mala alimentación, sedentarismo, estrés, falta de descanso, entre otros, que son los que principalmente abordaremos en este tratado para mantener bajo control e incluso disminuir los porcentajes de grasa antes o cuando ya están poniendo en riesgo la salud, si el lector acumula grasa por otros factores que no sean por mala alimentación, sedentarismo o estrés por falta de descanso o en consecuencia de llevar una vida muy agitada y falta de organización, lo más recomendable es que recurra a su médico a fin de descartar patologías importantes.

La grasa como reserva de energía:

Caloría es igual a energía, la misma que usamos para experimentar la maravillosa aventura llamada vida, para trabajar, movernos, pensar, amar, reír... Un gramo de grasa produce aproximadamente 9 Kcal. No es de extrañar que el organismo prefiera acumularla frente a los carbohidratos cuya capacidad de almacenar energía es mucho menor (unas 4 kcal.) Estamos diseñados así, aunque no somos animales que hibernan, nuestro proceso evolutivo aún sigue acumulando grasa y tenemos un gusto innato por los carbohidratos y azúcares que pueden y son transformados en grasa por el organismo cuando son consumidos en exceso, y es que nuestra grasa, esa misma que te parece anti estética es su preciado tesoro que va acumulando día tras día de mala alimentación, de no hacer deporte, de no usarla como fuente de energía, por comer más de lo que gastas para vivir! El porque somos así es una historia que se pierde en los mismos procesos evolutivos debido a las vicisitudes que tuvieron que pasar nuestros ancestros para sobrevivir, largos períodos de frío, escasas fuentes de azúcar, tener que andar y ser nómadas... esto evolucionó en lo que somos hoy en día, y aún ha pasado muy poco tiempo desde que la era agrícola e industrial nos asentó y ya no pasamos tantas calamidades...pero... que son 100 o 800 años de vida moderna comparado a los miles de años de la humanidad... aún somos los mismos... heredamos ese cuerpo, esos genes, esos instintos, y no solo en lo que se refiere al metabolismo, también en lo social, en nuestra manera de "marcar territorio" querer sobresalir, en la reproducción, en nuestra solidaridad para con la manada y nuestros iguales o coterráneos, pero bueno, esta es otra película, volvamos a las grasas.

Uso de las reservas de grasa:

Sería muy sencillo para mi decirte en este punto que te muevas más y comas menos, pero esto ya lo sabes, así que te daré mejores razones:

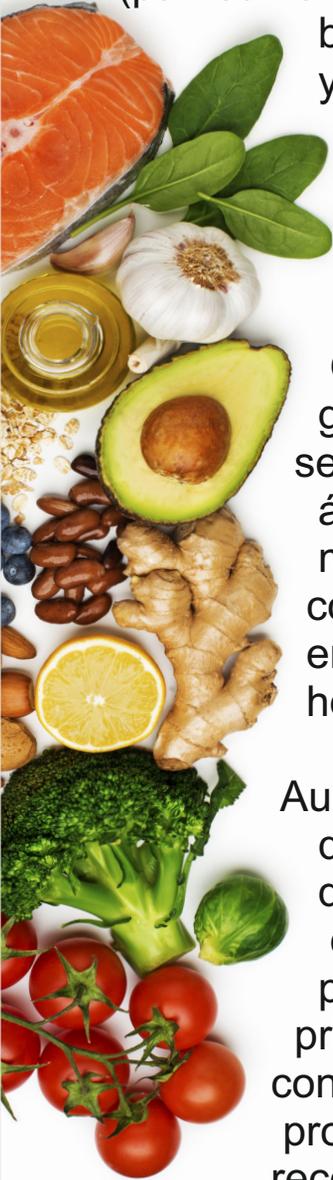


Las grasas son las reservas de energía por excelencia del organismo, pero los carbohidratos son una fuente energética de manera más o menos inmediata, por lo que si nuestra alimentación se basa en carbohidratos y además de mala calidad, ultraprocesados y alta densidad energética, no te extrañes que acumules grasa día tras día (pan como acompañante de todas las comidas, croquetas y frituras, bollería y productos de panadería, procesados cárnicos ya poseen carbohidratos, postres...). Por lo tanto, ya por este razonamiento puedes ejecutar acciones que deriven en el uso de las reservas de grasa acumulada como fuente de energía para tu día a día e incentivar aún más este gasto mediante el ejercicio físico.

Otro dato interesante: La energía almacenada en las grasas (me refiero a los michelines) se oxida (la misma no se quema ni se suda) por medio de la beta-oxidación de los ácidos grasos. Los ácidos grasos son llevados hacia los músculos, mitocondrias donde se oxidan y son usados como energía, lo que nos lleva a la conclusión de que un entrenamiento en presencia de oxígeno es muy eficaz a la hora de acelerar este proceso.

Aunque es más complejo de lo que trato de explicar aquí, quédate con la idea de elevar tu actividad diaria, y es donde te propongo un entrenamiento de fuerza, combinado con interválico tipo HIIT o circuitos para acelerar ciertos procesos metabólicos, sin embargo, suponiendo que es tu primer encuentro con este tipo de entreno y para ser consecuente con el título de esta obra, he diseñado para ti un programa que comparte ciertas características de las ya recomendadas y que puedes hacer desde casa, durante un mes completamente **gratis** con clases guiadas y desde tu casa. Lo verás al final de este libro!

En conclusión, los planes alimenticios con restricciones moderadas predisponen al organismo a iniciar el proceso de obtención de energía a través de las reservas de grasa, nos deja en el estado hormonal ideal para oxidarlas, y es cuando usamos esa energía en entrenar bien sea pesas o cardio, lo que se traduce en pérdida de peso. El plan varía de un individuo a otro y no se debe caer en el error de generalizar. Es por ello que esta guía no es una prescripción de dieta, sino más bien un incentivo a cambiar tus hábitos que te llevará finalmente a perder peso.



Guía de acciones para perder grasa

Restringe de manera paulatina y moderada los carbohidratos. No los elimines por completo, son fuente de energía y lo vas a notar en fatiga y cansancio, busca la orientación de un profesional para que te oriente en cálculos y gramos a ingerir según tu objetivo:

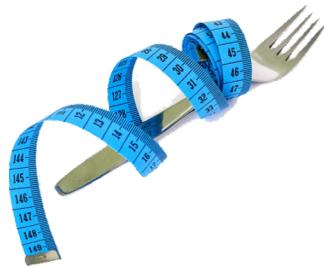
1. Elimina de tu dieta las galletas, bollería y procesados derivados de harinas refinadas aunque diga que es "light" e "integral"
2. Elimina los refrescos y sodas así como aguas saborizadas
3. Restringe el alcohol lo mas que puedas. (son calorías vacías)
4. Lo siento, debes quitar el pan como acompañante de cada comida
5. ¿Azúcar de mesa? No.
6. Alimentos procesados y comidas rápidas lo menos posible
7. Frituras, patatas fritas, croquetas no son buenas aliadas en este plan, tampoco tortillas, tacos o derivados del maíz.

Lo bueno:

1. Agrega mas vegetales a las comidas: Brócoli, berenjenas, coliflor, judías...
2. Alimentos crudos como ensaladas, brotes varios de lechugas, espinacas, canónigos, tomates, son excelente fuente de vitaminas y minerales y generan saciedad, te ayudarán a evitar la ansiedad
3. Incrementa el consumo de proteínas de ser posible de alto valor biológico: Carne de ternera, pollo, pescado, huevos...
4. Meriendas altas en proteínas, sustituye barritas energéticas, bollería, galletas por un snack de carne o un flan de clara de huevo sin azúcar.
5. Incrementa tu actividad física diaria lo más que puedas: Camina más, usa las escaleras en vez del ascensor, haz ejercicios cardiovasculares como caminar a paso moderado por una hora, levanta pesas, o mejor aún organiza un entreno semanal y cumplelo! Ya te he organizado uno, lo verás al final de este libro!!!

¿En cuanto tiempo se pierde grasa?

No se puede determinar a rangos de tiempo exactos, además factores como el gasto energético diario, si se entrena o no, sexo, genética, peso, edad influyen mucho. Sin embargo en un contexto general y en caso de realizar una dieta de déficit calórico siendo capaces de mantenerla en el tiempo unido a un ejercicio cardiovascular moderado al menos 4 veces por semana, podríamos predecir una pérdida de peso exitosa que ronda entre el 5 % y 10% del peso corporal



**Elabora tu propio Plan nutricional
para perder peso**

Objetivo: Pérdida de tejido graso

Escoge uno de cada renglón y crea tu desayuno



Plan de
Desayunos

Hábitos alimenticios: Saludables

Las siguientes recomendaciones nutricionales obedecen al objetivo implantado tomando en cuenta que se harán **4 sesiones de ejercicio moderado en la semana**

Desayunos:

Renglón 1

Ingiera alimentos ricos en proteínas a primera hora de la mañana, proteínas limpias: Puedes escoger:

- 2 Claras de huevos + 1 Huevo entero
- Jamón de pavo o pollo



Renglón 2:

Acompañar de Carbohidratos, puede escoger:

- Avena en hojuelas (2 Cucharadas)
- Tortitas de arroz (2 unidades)
- Pan integral (una rodaja)



Renglón 3

Vitaminas y oligoelementos:

Los cuales obtendremos de las frutas y alimentos poco procesados como:

Escoge uno:

- 3 Fresas
- 1 Kiwi
- 1 Tomate crudo
- 2 Nueces

no te Saltes
el desayuno

Un desayuno completo debe tener al menos **uno de cada renglón** enumerado arriba, con esto desarrollarás hábitos alimenticios que no contribuirán al almacenamiento de grasas y sí a aportar los nutrientes necesarios para empezar bien el día.

hidrata tus cereales con leche de almendras Zero o leche desnatada.

Endulza con edulcorante el café si eres de café en las mañanas!

Dedícale tiempo a desayunar muy bien dentro de la primera hora al levantarte de la cama. Conseguirás mas energía y bajarás la ansiedad durante el día

**Si de verdad quieres ver RESULTADOS
Sigue estos consejos a pie de Cañón!!!**

Recomendaciones Nutricionales

Objetivo: Pérdida de tejido graso



Plan de
Meriendas

Hábitos alimenticios: Saludables

Las siguientes recomendaciones nutricionales obedecen al objetivo implantado tomando en cuenta que se harán **4 sesiones de ejercicio moderado en la semana**

¿Que puedo merendar a media mañana?

Sé práctico!

Debido al trabajo busca opciones que puedas llevar desde casa que no se estropeen en el camino y sean fáciles de digerir:

- Tortitas de arroz inflado con jamón
- Yogurt desnatado
- Nueces y otros frutos secos
- 3 Fresas
- Una fruta
- Huevo duro
- Queso batido 0
- Gelatina 0



Estas meriendas pueden ser consumidas como pre y post entreno

Meriendas de la tarde

Es un momento decisivo! opta por alimentos ricos en proteínas y vitaminas que aporten nutrientes y den sensación de saciedad con bajo indice calórico:

- Rodaja de berenjena con jamón de pavo y tomate!!
- Rodaja Berenjena con queso mozzarella tomate y albahaca!!
- Tortilla francesa de claras de huevo
- Albóndigas de pollo a carne, sin aditivos ni salsas
- Enrollado de pavo y aguacate!
- Tortita de arroz con jamón de pavo



La clave de la merienda es mantenerte activo y que logres llegar a las comidas principales con cero ansiedad, las meriendas son muy importantes así que no te las saltes, poco a poco iras creando el habito necesario.

Cantidades y distribución de macros de manera más personalizada visita mi web www.francisfit.com

Recomendaciones Nutricionales

Objetivo: Pérdida de tejido graso

Plan de comidas

Hábitos alimenticios: Saludables

Las siguientes recomendaciones nutricionales obedecen al objetivo implantado tomando en cuenta que se harán **4 sesiones de ejercicio moderado en la semana completamente personalizadas**

Combinación del plato en las comidas:

Renglón 1

Proteínas: Pescados, pollo, pavo, carnes rojas, Tofú... lo importante es la preparación. Opta por hacerlo cocido o a la plancha con poco o cero aceite, las carnes rojas pueden ser consumidas dos veces por semana



Renglón 2:

Opta por la fibra y carbohidratos de lenta absorción:

- Ensalada de garbanzos con tomate y judías
- Brócoli, Berenjenas, Calabacines, champiñones, Zanahorias....
- Salteado de verduras
- Patatas hervidas o al horno/ boniato / yuca...



Renglón 3

La parte fresca del plato:

Consta de alimentos crudos:

Lechuga, pepino, tomate, perejil, ensaladas, canónigos aguacate!



La comida siendo consumida a mitad del día debe aportarnos nutrientes vitaminas oligoelementos y energía suficientes para acabar el día con vitalidad. Coloca en el plato un alimento de cada renglón.

Hay alimentos que puedes ingerir en mayor cantidad como:

Champiñones

Calabacines

Brócoli

Ensaladas de hoja verde, brotes de lechuga, espinacas, canónigos...

Recuerda que somos seres de hábitos, y estos se desarrollan día a día mediante la rutina. ¡Ánimo!

Recomendaciones Nutricionales

Objetivo: Pérdida de tejido graso

Plan de
Cenas

Hábitos alimenticios: Saludables

Las siguientes recomendaciones nutricionales obedecen al objetivo implantado tomando en cuenta que se harán **4 sesiones de ejercicio moderado en la semana**

¿Que alimentos puedo combinar?

Sé práctico!

La cena, siendo consumida en la noche debe aportarnos los nutrientes necesarios para reparar los tejidos estimulados en el entreno y no aportar calorías innecesarias. Vamos a organizar tu plato por renglones y en el pondrás un alimento de cada renglón!!! A por ello!

Renglón 1 Proteínas!

- Pescados
- Pollo
- Pavo
- Huevo + claras de huevos

Consumiremos proteínas en cantidad suficiente para reponer y reparar el músculo mientras dormimos

Renglón 2 Crudos

Ensaladas frescas o mixtas

Lechuga, canonigos, pepino, tomates, aguacate, perejil...

Las cenas solo de proteínas y verduras frescas de preferencias hojas verdes



Con estas ideas ya puedes empezar un cambio de hábitos para mejorar tu alimentación.

Mi consejo es que empieces desde hoy y documenta tus progresos con foto y peso antes y después del primer mes

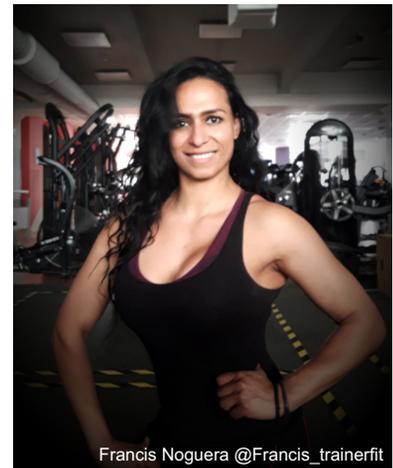
Si quieres compartir tus progresos no olvides etiquetarme en redes sociales también puedes seguirme en instagram y ver ideas de platos sanos y nutritivos

[@francis_trainerfit](https://www.instagram.com/francis_trainerfit)

El ser humano como ser de hábitos.

Los hábitos se crean, no se nace con ellos ni se heredan, por lo tanto eres responsable de tu vida!

Al ser consciente de este poder podemos facilitarnos la vida, si tomamos las riendas y construimos un hábito bueno, al principio necesitaremos disciplina, constancia y motivación, pero luego lo repetiremos aunque no estemos motivados. Esto es muy interesante a la hora de plantearnos objetivos como: Ahorrar, perder peso, estar en forma, mejorar nuestra alimentación, desarrollar hábitos afectivos, inteligencia emocional y financiera... es muy vasto!



No es tan difícil solo repite a diario la misma acción hasta que se vuelva automática. Esto es posible porque el cerebro crea las conexiones neuronales necesarias para llevar al cabo el proceso mientras repetimos, por eso al paso de algunas semanas ya no dependerás de estar motivado, simplemente lo vas a percibir casi como una necesidad y lo ejecutarás. Esto es tan cierto cuando observamos ciertos individuos con hábitos llamados vicios como: Tabaquismo o alcoholismo, en algún momento fueron creando el hábito en sus vidas, primero un cigarrillo diario después de comer, luego dos, hasta que lo establecen como costumbre y cuesta mucho abandonarlos, o no?

Piensa en los hábitos como vehículos que luego te llevarán al destino para el cual fueron creados, esto significa que debes tomarte el tiempo de crearlos, obligandote con voluntad y disciplina ¿Como? Repitiendo todos los días esas acciones que desees que sean automáticas y que te hagan perder peso y te olvides de dietas!!! Ejemplo:

1. Día a día al despertar toma 1/2 litro de agua
2. Día a día toma un desayuno alto en proteínas
3. Día a día merienda una snack saludable o proteico
4. Día a día realiza una actividad física...

Así día tras día lograrás hacer de todas estas pequeñas acciones parte de tu día a día y el éxito estará asegurado.

Manteniendo el peso perdido

Será mucho más fácil una vez creado el hábito y realmente no pensarás en dietas con principio y fin, solo en un nuevo y saludable estilo de vida que te acompañará siempre y que disfrutarás, ya que te encontrarás mucho más enérgico, darás mejor frente a ciertas afecciones y dolencias y tu sistema inmune estará mejor preparado para combatir y evitar enfermedades derivadas de una mala alimentación (que son muchas más de las que crees, muchas de ellas crónicas y otras que son las llamadas auto inmunes, aunque esto último está en investigación) el cambio vale el proceso, y el camino te enseñará disciplina y amor propio.

Para ser mas directa, solo ten en cuenta que ha medida que pierdas peso, debes ajustar tus calorías, no podrás seguir comiendo la misma cantidad que hace un mes cuando pesabas 5 kilos más, necesitarás menos, sin embargo si aumentas la masa muscular, además de poder comer más debido a la aceleración del metabolismo, conseguirás una mejor condición física, se traducirá en mayor salud articular y un cuerpo atlético y fuerte por más años, así que no lo dejes solo en perder grasa, aumenta la masa muscular, he allí el verdadero cambio, cuando sientas que es el momento de agregar más músculo no lo pospongas y agrega hierros a tu rutina, es un proceso lento.

La consulta individualizada con un profesional no está descartada en ningún caso, pero un estilo de vida saludable y el destierro de ciertos "alimentos" procesados aunque formen parte de nuestra cultura arraigada desde nuestra mas tierna infancia es una decisión propia y un derecho individual que no necesita permiso, esta en tus manos!!!



Plan de 30 días para perder peso

He diseñado un plan de 30 días donde no solo perderás peso, sino que aprenderás nuevos hábitos y el manejo de herramientas digitales como app que te ayudarán al conteo de calorías y a controlar la distribución de los macronutrientes, no es un plan más, es el primer plan, de hacerlo bien tendrás las herramientas para seguir sol@ tu camino hacia una vida más saludable con todas las ventajas que se le asocian.

Requieres:

Tiempo y paciencia para desarrollar gusto por alimentos enteros: Vegetales y verduras. Se que es difícil sobre todo si de niñ@ no eran parte habitual de la dieta familiar, pero ya de adulto puedes incorporar algunos de estos ricos alimentos y disfrutar de su poder saciante y bajo aporte glucémico. Es importante!

Tiempo para dedicar al menos 4 días a la semana y por lo mínimo 1 hora al entrenamiento: Fuerza o cardio. Caminata acelerada o paso rápido en cinta, escaleras, en un lugar abierto o en un gimnasio, o en ambos, esto además de ayudarte a gastar esas reservas de grasa, estimulará la segregación de neurotransmisores y te sentirás feliz desde el primer día! Sé que lo sabes! La versión gratuita de este plan esta en tus manos

Control y seguimiento diario para el control de las calorías y los macros: **Fat Secret** es mi favorita, es gratuita y día tras día puedes ir colocando los desayunos, meriendas, cenas, esta app te hace un conteo de las calorías que vas ingiriendo tanto de carbohidratos como grasas y proteínas, así sabrás donde corregir y que alimentemos te vienen mejor que otros.

Compromiso para aguantar un mes! Ajustar y repetir

Disfrutar del logro obtenido, el camino recorrido no se te olvidará, ya no serás el mism@, serás una persona mucho mas consciente de lo que come. Para todo esto es importante que conozcas tu aporte energético diario sobre el que harás el déficit calórico, la distribución más adecuada de macronutrientes según factores muy individuales. Siguiendo estas premisas y organizandote ya empezarás a ver resultados, sin embargo, si requieres un empuje extra y un seguimiento diario por medio de una herramienta digital mas profesional donde interactuemos varias personas con el mismo objetivo no dudes en [contactarme](#). Buena suerte!

Felicitaciones!!!

Si llegaste hasta aquí es porque realmente crees en ti y quieres darte la oportunidad de ser más enérgico y fuerte, y poder reflejar en el espejo quien eres realmente, esa versión de ti mism@ que te pide que la dejes salir, el camino es uno, siempre ha sido el mismo.

Te deseo disciplina y constancia, si requieres motivación para los momentos de flaqueza y debilidad busca apoyo en nuestra comunidad, sigue redes de aquellos que ya lo han logrado y escucha audios que te mantengan enfocado.

Me interesa tu progreso, etiquetame tu antes y después y comparte tu éxito con nuestra comunidad

Tenemos grupos cerrados de whatsapp donde creamos hábitos nutricionales saludables y muchos lo han logrado, mira sus progresos en instagram y facebook
No olvides unirte!!!

Descubre todo lo que tengo para ti:

[Plan Pierde Peso](#)

[Plan Tu mejor versión](#)

www.francisfit.com



Bibliografía

1. Nelson, Randy F. (2005). An introduction to behavioral endocrinology (3rd edición). Sunderland, Mass: Sinauer Associates. p. 100. ISBN 0-87893-617-3.
2. Anderson, Courtney M.; Stahl, Andreas (abril de 2013). «SLC27 fatty acid transport proteins». *Molecular Aspects of Medicine* 34 (2-3): 516-528.
3. Nelson, Randy F. (2005). An introduction to behavioral endocrinology (3rd edición). Sunderland, Mass: Sinauer Associates.
4. Zechner R., Strauss J.G., Haemmerle G., Lass A., Zimmermann R. (2005) Lipolysis: pathway under construction. *Curr. Opin. Lipidol.* 16, 333-340.
5. Williams, Peter L.; Warwick, Roger; Dyson, Mary; Bannister, Lawrence H. title=In: Gray's Anatomy (1989). «Angiology.». (Thirty-seventh edición). Edinburg: Churcill Livingstone. pp. 841-843

Hola, soy Francis Noguera Personal Trainer y Master en Nutrición Deportiva y esto es un mes de entrenamiento online para perder peso, nivel principiante

Mi primer PLAN DE ENTRENAMIENTO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<u>Cardio Home</u>	Trota en Cinta de correr	<u>Circuito con pesas</u>	Trota en Cinta de correr	<u>HIIT sin equipo</u>	Trota en Eliptica	
<u>HIIT sin equipo</u>	Trota en Eliptica/ spinning o Zumba	<u>Cardio Home</u>	Trota en Eliptica/ spinning o Zumba	<u>Circuito con pesas</u>	Trota en Eliptica/ spinning o Zumba	
<u>Circuito con pesas</u>	Trota en Cinta de correr	<u>HIIT sin equipo</u>	Trota en Cinta de correr	<u>Cardio Home</u>	Trota en Eliptica	
<u>Circuito con pesas</u>	Trota en Eliptica/ spinning o Zumba	<u>Cardio Home</u>	Trota en Eliptica/ spinning o Zumba	<u>HIIT sin equipo</u>	Trota en Eliptica/ spinning o Zumba	

Indicaciones:

Haz clic y a entrenar!!

Recuerda pesarte antes de empezar el plan, hazte una foto!!! así podrás valorar el cambio a las 4 semanas.

Combina con el Plan de Comidas

Los días Martes, Jueves y sábados son actividades de tipo cardiovascular, puedes escoger la que más te guste: Trotar al aire libre o en el gimnasio, hacer clases como: Zumba, spinning, box... que te aceleren las pulsaciones y te hagan sudar!!! Ánimo!

Las rutinas de pesas las puedes hacer desde casa con el equipo adecuado.

Recuerda este es tu primer mes.

Si quieres un seguimiento más personalizado con [App](#) de entrenamiento y Nutrición donde aprendes a hacer los ejercicios pesados correctamente contáctame

[WhatsApp](#)
[@francis_trainerfit](#)