



Workbook

semana 1





Semana 1

1. Como no hay un manual de instrucciones de la vida, no hay una manual de instrucciones de como perder grasa o aumentar de masa muscular que se pueda adaptar a todo el mundo.

Hay muchos factores para tener en cuenta, así que vamos a por los tuyos!

1.1 QUIÉN SOY YO?

Escribe quién eres, cuáles son esas cualidades tuyas únicas que te hacen una persona especial.

1.2 PARA QUÉ ESTOY AQUÍ?

A continuación, escribe cuál es o quieres que sea tu objetivo al final del programa





Semana 1

2. La pérdida de peso es una disminución del peso corporal total. Este peso incluye el músculo, la grasa y el agua. Eso es lo que te muestra tu báscula habitual: simplemente has perdido algunos kilos.

La pérdida de grasa generalmente designa una reducción de la grasa corporal.

En la medida en que tu peso consiste en músculo, grasa y agua, puedes ver que tus kilos desaparecen debido a la reducción de uno de estos elementos.

El punto es: solo a través de la eliminación de la grasa se puede lograr ese cuerpo tonico.

Necesitas añadir tejido muscular magro y reducir la cantidad de grasa corporal para lograr el aspecto definido, en forma y tonificado que puedes estar buscando.

2.1 TUS MEDIDAS

Si tienes una báscula que mide también el porcentaje de grasa, te puede ser útil, pero que sepas que no son fiables al 100%.

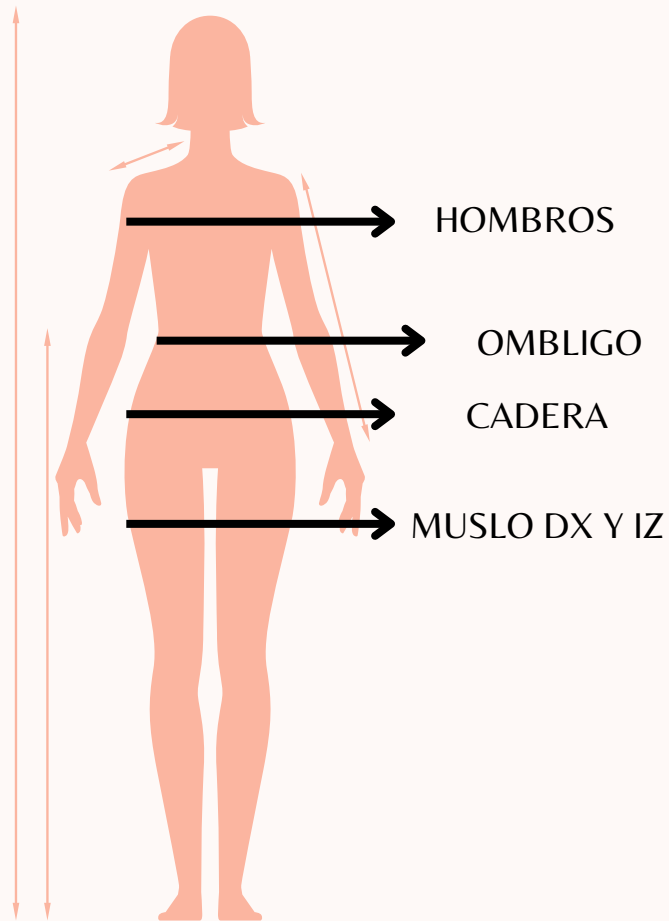
Nos guiaremos a la "vieja manera", haciendo un mix de peso, fotos y medidas. Es importante que miremos tu progreso SIN obsesionarnos, motivo por el cual repetiremos este proceso 1 vez cada 4 semanas.

PROHIBIDO SUBIRSE A LA BASCULA ANTES!

Intenta que cada vez que cojas tus medidas, sea en las mismas condiciones. Por ejemplo: si lo haces en la mañana en ayuna, lo harás siempre en la mañana en ayuna. Si lo haces antes de que venga la regla, los harás siempre antes que te venga la regla, etc etc..



Semana 1



PESO TOTAL

MEDIDAS HOMBROS

MEDIDA OMBLIGO

MEDIDAS CADERAS

MEDIDAS MUSLOS DERECHO

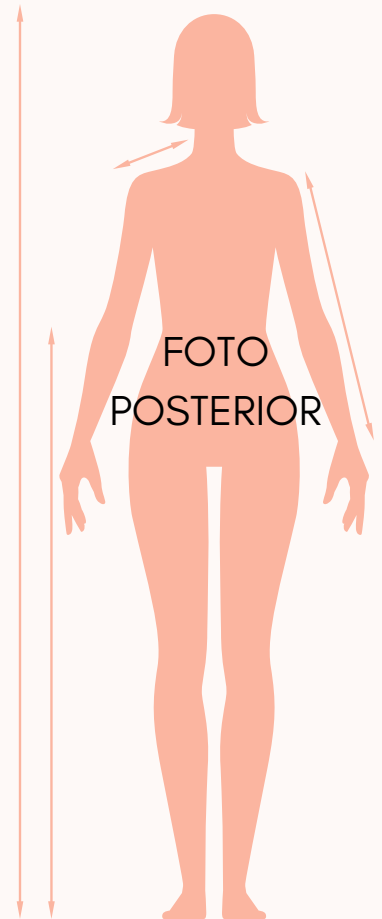
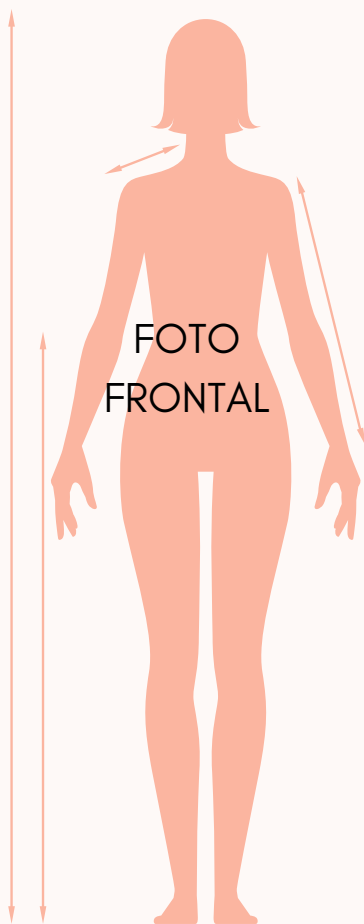
MEDIDAS MUSLO IZQUIERDO

PORCENTAJE DE GRASA*

(COPIA Y PEGA ESTA DIRECCION)

<https://fitgeneration.es/calculadora/porcentaje-grasa-corporal/>

Semana 1



Semana 1



2.2 CUANTOS PASOS DAS AL DÍA?

(Si tienes un smartwatch, apunta el promedio)

2.3 CUANTAS HORAS DUERMES AL DÍA?

(Si tienes un smartwatch, apunta el promedio)

2.4 CUANTOS LITROS DE AGUA BEBES AL DIA?

(Apunta el promedio)

2.5 CUANTOS DIAS PUEDES ENTRENAR?

Aquí es importante que seas honesta contigo misma.

Piensa a un número de veces que puedas entrenar, que se adapte a tu rutina, a tu día día y, especialmente, que se pueda mantener en el tiempo.

Por ejemplo: Si actualmente puedes entrenar 5 días a la semana porque estas de vacaciones, pero sabes que dentro de un mes podrás 3 días, pon 3 días.

2.6 CUANTAS VECES COMES/ CENAS FUERA DE CASA A LA SEMANA?

2.7 EN UNA ESCALA DE 1 AL 5, DONDE 1 ES MUY POCO Y 5 ES MUCHO, COMO EVALUARÍAS TU ESTADO DE ESTRÉS ACTUAL?





Semana 1

3

ACTIVIDAD FÍSICA:

La actividad física representa cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos, que conlleva gasto de energía.

Actividades cotidianas como por ejemplo, limpiar la casa, subir escaleras, jugar con nuestra mascota u otras, constituyen actividad física.

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planeada y estructurada, con una preparación anterior. Según la FEC, consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.

3.1 EN EL ÚLTIMO AÑO, MEDIANAMENTE CUANTOS DÍAS HAS IDO A HACER EJERCICIO FÍSICO?

Haz una media rápida, no te preocupes si ha habido semanas donde no has podido ir, otras donde has ido todos los días o si no has ido ningún día.

3.2 COMO DEFINIRÍAS TU ACTIVIDAD FÍSICA?

No te preocupes, no hay una respuesta correcta o incorrecta. Se considera una actividad física baja si haces meno de 3.000 pasos, mediano ente los 3.000 y 7.000, alta da 7.000 a 10.000 y muy alta si haces más de 10.000

3.3 CUANTOS DÍAS TE GUSTARÍA PODER ENTRENAR?





Semana 1

34 DE AQUÍ A UN AÑO, PODRÍAS MANTENER/ AUMENTA ESTE NÚMERO D DÍAS DEDICADOS AL ENTRENAMIENTO?

3.5 COMO TE SENTIRÁS DE AQUÍ A UN AÑO SI LO HACES?

3.6 COMO TE SENTIRÁS DE AQUÍ A UN AÑO SI NO LO HACES?





Semana 1

Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar una semana más!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti!
Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo,
bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu
dedicación!

