



# RETO

## 30303

RECIBE UN PLUS  
DE RUTINAS DE  
EJERCICIOS EN  
CASA

### 93

RECETAS  
FÁCILES Y  
DELICIOSAS

INCLUYE  
PRODUCTOS  
SUGERIDOS PARA  
ACELERAR TU  
PROCESO

### 900

CALORÍAS AL DÍA

JULIO 2024

PRIMERA EDICIÓN



# GUÍA DEL RETO

## 30303

¡LOGRAR TU PESO IDEAL NUNCA FUÉ TAN FÁCIL!



# BIENVENIDO(A)

*al Keto Fitness*

En mi empeño por facilitarles herramientas prácticas, he creado un recetario cuidadosamente elaborado que abarca un variado menú semanal. Este recurso se convertirá en tu aliado, proporcionándote opciones saludables y deliciosas para disfrutar durante tu proceso de pérdida de peso y bienestar.

Además, he seleccionado productos, diseñados específicamente para complementar tu esfuerzo y maximizar los resultados de tu compromiso con tu salud.

Juntos, superaremos desafíos y celebraremos logros, forjando una comunidad en la que el apoyo mutuo es fundamental.

Estoy emocionada por los avances que cada uno experimentará y confiada en que este reto marcará el inicio de una nueva etapa en sus vidas.

Con entusiasmo y dedicación hacia un bienestar compartido...

Ana Cantera





# CONTENIDO

## CARTA DE BIENVENIDA

---

### MENÚ SEMANAL.....P.4

Desayuno  
Comida  
Cena

---

### RUTINAS DE EJERCICIO.....P.35

Rutina de baja intensidad en casa (op.1)  
Rutina de baja intensidad en casa (op.2)  
Rutina de baja intensidad en casa (op.3)  
Rutina de baja intensidad en casa (op.4)  
Rutina para el gimnasio

---

### HOJAS DE SEGUIMIENTO.....P.41

Bitácora de logros  
Tabla de medidas

---

### PRODUCTOS SUGERIDOS.....P.44

Pérdida de peso  
Nutrición  
Energía y Fitness

---

### PROTOCOLO DE PÉRDIDA DE PESO.....P.47







La disciplina es el puente entre tus sueños culinarios y tus logros.  
Sigue adelante, cada esfuerzo vale la pena.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## Ingredientes:

- 100g Pechuga de pollo.
- 1 Taza de lechuga.
- 1 Tomate.
- Mix de Vegetales.

## ENSALADA DE Pollo con Verduras



## Modo de preparación

1. Cocinar a la plancha la pechuga de pollo.
2. Cortar la lechuga y el tomate.
3. Mezclar y agregar una pizca de sal, pimienta y mix de vegetales al gusto.

Calorías estimadas  
300



## SOPA DE Verduras



## Ingredientes:

- 1 Taza de brócoli.
- 1 Zanahoria.
- 1 Varita de apio.
- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 L de Agua.

## Modo de preparación

1. Hervir primero la pechuga y desmenuzarla cuando esté cocida.
2. Agregar las verduras en el agua.
3. Agregar sal al gusto.

Calorías estimadas  
300

C  
O  
M  
I  
D  
A

C  
E  
N  
A



## Ingredientes:

- 1/2 Taza de avena sin gluten.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1 Cucharada de semillas de chía.
- Mix de frutos rojos.

## PORRIDGE DE Avena con Chía



## Modo de preparación

1. Cocinar la avena en la leche de almendra, añadir las semillas de chía y cocinar unos minutos más.



Calorías estimadas  
300





## ENSALADA DE GARBANZOS

### Ingredientes:

*y Espinacas*

- 1/2 Taza de quinoa cocida.
- 1/4 Aguacate en cubos.
- 1 Taza de espinacas frescas.
- 1 Cucharada de semillas de granada.
- 1 Cucharadita de aceite de oliva.
- Jugo de 1/2 limón.

### Modo de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y aderezar con aceite de oliva y jugo de limón.

Calorías estimadas  
300

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 150g de Pescado blanco.
- Limón.
- Hierbas.

### Modo de preparación

1. Hornear el pescado con jugo de limón y hierbas hasta que esté cocido.



## PESCADO AL

*Horno*

Calorías estimadas  
300

### Ingredientes:

- 100g de Pechuga de pollo cocida.
- 1/4 Taza de quinoa cocida.
- 1/2 Tomate picado.
- 2 Hojas de lechuga.
- 1/2 Cucharadita de aceite de oliva.
- Jugo de 1/2 limón.

### Modo de preparación

1. Mezclar el pollo, quinoa, tomate y cebolla, servir en hojas de lechuga y aderezar con aceite de oliva y jugo de limón.

Calorías estimadas  
300

## TACOS DE LECHUGA

*con Pollo y Quinoa*



C  
E  
N  
A



# DÍA 3

No subestimes el poder de la práctica diaria.  
Cada intento te acerca más a la perfección.



ALMUERZO

## Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Aguacate.
- Tomate Cherry.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.

## Modo de preparación

1. Batir los huevos y cocinar en una sartén con aceite de oliva, agregar rodajas de aguacate y tomate.

## OMELETTE DE Aguacate



Calorías estimadas  
200

## ENSALADA DE Atún



## Ingredientes:

- 100g de Atún.
- Lechuga.
- Mix de ensalada de verduras.

## Modo de preparación

- Mezclar el atún con las verduras y aderezar con limón, pimienta y aceite de oliva al gusto.

Calorías estimadas  
300

COMIDA

## HUEVO Revuelto con Espinaca



## Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Taza de espinacas.



## Modo de preparación

1. Revolver los huevos con las espinacas en una sartén antiadherente.

Calorías estimadas  
200

CENA

PÁGINA 06



La paciencia y la perseverancia son ingredientes clave para el éxito en la cocina.  
¡Sigue cocinando con pasión!



## AVENA CON *Frutas y Nueces*



### Ingredientes:

- 1/2 Taza de avena sin gluten.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1/4 Taza de mix de frutas.
- 1 Cucharada de nueces picadas.

### Modo de preparación

1. Cocinar la avena en la leche de almendra, añadir los frutos rojos y las nueces picadas.

Calorías estimadas  
300

## PECHUGA A LA *Parrilla*

### Ingredientes:

- 150g Pechuga de pollo.
- Especias.
- Mix de verduras.



### Modo de preparación

1. Cocinar el pollo a la parrilla con las especias hasta que esté dorado.
2. Acompañar con un Mix de verduras.



Calorías estimadas  
500

## ENSALADA *Caprese*



### Ingredientes:

- 1 Tomate.
- 50g de Mozzarella.
- Albahaca.



### Modo de preparación

1. Cortar el tomate y la mozzarella, mezclar con las hojas de albahaca y aderezar con aceite de oliva.



Calorías estimadas  
100



# DÍA 5

Cada pequeño avance es una victoria.  
Celebra tu progreso y sigue adelante con determinación.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## ENSALADA DE KALE

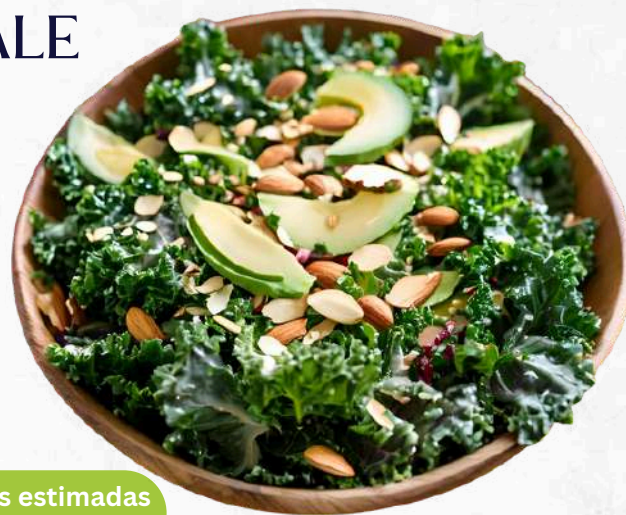
con *Almendras*

### Ingredientes:

- 1 Taza de kale.
- 1/8 Taza de almendras en rodajas.
- 1/2 Manzana en rodajas.
- 1/2 Cucharadita de aceite de oliva.
- Jugo de 1/2 limón.

### Modo de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y aderezar con aceite de oliva y jugo de limón.



Calorías estimadas  
200



## FILETE DE PESCADO

con *Champiñones*



### Ingredientes:

- 150g de Pescado.
- 1 Taza de champiñones.
- Especias.

### Modo de preparación

1. Cocinar el pescado y los champiñones al vapor con especias.

Calorías estimadas  
300

C  
O  
M  
I  
D  
A

## PORRIDGE DE AVENA

con *Linaza y Plátano*

### Ingredientes:

- 1/4 Taza de avena.
- 1/2 Taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1/2 Plátano en rodajas.
- 1/2 Cucharadita de semillas de linaza.



### Modo de preparación

1. Cocinar la avena en la leche de almendra, añadir el plátano y las semillas de linaza antes de servir.

Calorías estimadas  
300

C  
E  
N  
A





## OMELETTE DE *Espinacas*

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Taza de espinacas.
- 1/2 Taza de champiñones.
- 1/2 Tomate .

### Modo de preparación

1. Hacer un omelette con los ingredientes mencionados.

Calorías estimadas  
300

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## PECHUGA *de Pollo con Espinaca*

### Ingredientes:

- 200 g de Pechuga de pollo.
- Espinaca.
- Mix de vegetales al gusto.

### Modo de preparación

1. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, servir sobre una cama de espinacas y agregar vegetales al gusto.



Calorías estimadas  
300

C  
O  
M  
I  
D  
A

## CALABACITAS *Rellenas*

### Ingredientes:

- 1/2 Calabacín.
- 30g de Queso cottage.
- 1/4 de Tomate.
- Atún al gusto.

### Modo de preparación

1. Rellena el calabacín con el queso, el tomate picado y atún.
2. Hornea por 10 min.



Calorías estimadas  
300

C  
E  
N  
A





# DÍA 7

Cada receta que intentas es un paso más hacia tus metas culinarias.  
La práctica hace al maestro.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## Ingredientes:

- 1 Taza de lechuga romana.
- 150g de Pollo.
- Aderezo ligero.

## ENSALADA CÉSAR

*Ligera*



## Modo de preparación

1. Mezclar la lechuga con el pollo y el aderezo.

Calorías estimadas  
300



## LASAÑA DE Verduras



## Ingredientes:

- 1 Calabacín.
- 1 Berenjena.
- 1 Taza de espinacas.
- Salsa de tomate.

## Modo de preparación

1. Alternar capas de verduras y salsa, hornear hasta que estén tiernas.

Calorías estimadas  
400

C  
O  
M  
I  
D  
A

C  
E  
N  
A

## Ingredientes:

- 1 Taza de yogurth griego
- 1/4 Taza de granola

## YOGURTH CON Granola



## Modo de preparación

1. Mezclar el yogurth con la granola.

Calorías estimadas  
200





## TAZÓN DE CHÍA *y Frutos Rojos*

### Ingredientes:

- 2 Cdas. de semillas de chía.
- 1/2 Taza de frutos rojos.
- Agua y canela.

### Modo de preparación

1. Mezclar la chía con agua y dejar reposar toda la noche; añadir frutos rojos y canela al servir.



Calorías estimadas  
250

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

## FILETE DE RES *con Espárragos*

### Ingredientes:

- 150g de Filete de res.
- 1 Taza de espárragos.
- 1 Cda. de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

### Modo de preparación

1. Asar el filete y los espárragos en una parrilla con aceite de oliva, sal y pimienta.



Calorías estimadas  
400

## AGUACATE *Relleno de Atún*

### Ingredientes:

- 1/2 Aguacate.
- 50g de Atún en agua.
- 1 Cucharada de mayonesa .
- Mix de Pimientos.

### Modo de preparación

1. Mezcla el atún con la mayonesa y mix de pimientos, colócalo sobre el aguacate.



Calorías estimadas  
250

C  
E  
N  
A





# DÍA 9

El progreso puede ser lento,  
pero cada día que practicas **estás más cerca** de tus objetivos.



**A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O**

## ROLLOS DE *Jamón y Tomate*

### Ingredientes:

- 4 Rebanadas de jamón.
- 30g de Queso crema.
- 1/4 de Tomate.

### Modo de preparación

1. Unta el queso en el jamón, coloca tiras de tomate y enrolla.



Calorías estimadas  
250

## AGUACATE *con Salmón*

### Ingredientes:

- 1/2 Aguacate.
- 30 g de Salmón ahumado.
- Limón, Sal y Pimienta.
- Germinado al gusto.

### Modo de preparación

1. Partir el aguacate, añadir el salmón, sazonar con limón, sal y pimienta, agregar germinado al gusto.



**C  
O  
M  
I  
D  
A**

Calorías estimadas  
350

**C  
E  
N  
A**



## SOPA DE *Pollo*

### Ingredientes:

- 100g de Pollo.
- 1 Zanahoria.
- 1/2 Papa.
- 1 Taza de brocoli.
- 1 Litro de agua.

### Modo de preparación

1. Cocer el pollo con las verduras hasta que estén tiernas.



Calorías estimadas  
280

**PÁGINA 12**





## ENSALADA DE *Aguacate y Espinacas*



### Ingredientes:

- 1/2 Aguacate
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.
- Nuez al gusto.

### Modo de preparación

1. Mezclar el aguacate con las espinacas y aderezar con aceite de oliva.

Calorías estimadas  
200

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 Taza de champiñones.
- Especias.

### Modo de preparación

1. Cocinar el pollo y los champiñones con especias.

## POLLO CON *Champiñones*



Calorías estimadas  
450



## BATIDO DE *Espinacas*



### Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas, 1 manzana, 1 taza de agua.

### Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Calorías estimadas  
100

C  
E  
N  
A





# DÍA 11

La perseverancia es la clave del éxito.  
Sigue cocinando con amor y dedicación,  
y verás los resultados.



**A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O**

## HUEVOS PONCHADOS *con Espinacas*

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Cda. de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

### Modo de preparación

Cocinar los huevos y servir sobre espinacas salteadas.



Calorías estimadas  
250



## POLLO CON *Quinoa y Brócoli*

### Ingredientes:

- 100g de Pechuga de pollo.
- 1 Taza de quinoa cocida.
- 1/2 Taza de Brócoli

### Modo de preparación

1. Cocinar el pollo y servir con la quinoa y el brócoli.



Calorías estimadas  
400

**C  
O  
M  
I  
D  
A**

**C  
E  
N  
A**

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Aguacate.
- Sal.
- Pimienta.

### Modo de preparación

1. Hervir los huevos durante 9 minutos, pelar y servir con aguacate en rodajas, sazonar con sal y pimienta.

## HUEVOS HERVIDOS *con Aguacate*



Calorías estimadas  
200





## ENSALADA DE Pepino y Aguacate

### Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1/2 Aguacate.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.
- Tomate y queso al gusto.

### Modo de preparación

1. Cortar el pepino y el aguacate en rodajas. Aderezar con aceite de oliva.

Calorías estimadas  
200

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 150g de Salmón.
- 1 Taza de espárragos.

### Modo de preparación

1. Cocinar el salmón y los espárragos al vapor.

## SALMÓN CON Espárragos



Calorías estimadas  
400

## ENSALADA DE Garbanzos y Espinacas

### Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas frescas.
- 1/2 Taza de garbanzos cocidos.
- 1/4 Taza de pimientos rojos en cubos.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.
- 1 Cucharadita de jugo de limón, sal, pimienta.

### Modo de preparación

1. Mezclar las espinacas con los garbanzos y los pimientos, aderezar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.



Calorías estimadas  
300



C  
E  
N  
A





# DÍA 13

La paciencia y la práctica te llevarán lejos.  
No te desanimes por los contratiempos, sigue adelante.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1 Taza de espinacas.
- 1/2 Taza de champiñones.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.

## Modo de preparación

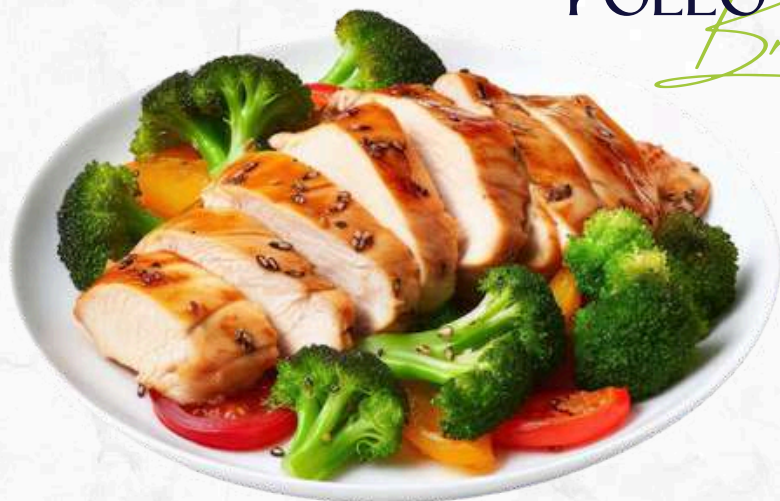
1. Batir los huevos y cocinar en una sartén con aceite de oliva, agregar espinacas y champiñones.

## OMELETTE DE *Espinacas y Champiñones*



Calorías estimadas  
350

## POLLO CON *Brócoli*



Calorías estimadas  
400

## Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 Taza de brócoli.

## Modo de preparación

1. Cocinar el pollo y el brócoli al vapor.

C  
O  
M  
I  
D  
A

C  
E  
N  
A

## Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.

## Modo de preparación

1. Licuar el pepino con la leche de almendra.

## BATIDO DE *Pepino*



Calorías estimadas  
150

PÁGINA 16





## PIMIENTOS RELLENOS

*del Huevo*

### Ingredientes:

- 1 Pimiento rojo.
- 2 Huevos.
- Sal y pimienta.

### Modo de preparación

1. Cortar el pimiento a la mitad, quitar semillas, añadir el huevo y hornear a 180°C por 20 min.

Calorías estimadas  
250

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo cortada en tiras.
- Mix de pimientos verdes, rojos y amarillo.
- Hojas de lechuga.

### Modo de preparación

1. Cocina el pollo con los pimientos y usa las hojas de lechugas como taco.

## TACOS DE

*Fajita de Pollo*



Calorías estimadas  
400



## BATIDO DE

*Plátano*

### Ingredientes:

- 1 Plátano.
- 1 Taza de leche de almendra.

### Modo de preparación

1. Licuar el plátano con la leche de almendra.

Calorías estimadas  
200

C  
E  
N  
A



# DÍA 15

El éxito se construye sobre la base de pequeños avances diarios.  
Sigue trabajando con constancia y dedicación.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## BOWL DE QUINOA *con Aguacate*

### Ingredientes:

- 1/4 Taza de quinoa cocida
- 1/4 Aguacate.
- Espinacas.
- Tomate .
- Aceite de oliva al gusto.

### Modo de preparación

1. Cocinar la quinoa.
2. Añadir aguacate, espinacas y tomate.
3. Añadir aceite de oliva al gusto.



Calorías estimadas  
285

## PECHUGA DE POLLO *con Espárragos*



### Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 Taza de espárragos.
- Especias.

### Modo de preparación

1. Cocinar el pollo y los espárragos al vapor con especias.

Calorías estimadas  
400

## TACOS DE *Atún*

### Ingredientes:

- 3 Hojas de lechuga.
- 2 Latas de atún.
- Aguacate, tomate y limón al gusto.

### Modo de preparación

1. En 3 hojas de lechuga, colocar atún y agregar tomate, aguacate y limón al gusto.



Calorías estimadas  
215

C  
O  
M  
I  
D  
A

C  
E  
N  
A



No te rindas ante los desafíos.  
Cada intento te acerca más a tus objetivos.  
¡Sigue cocinando con pasión!



## SMOOTHIE VERDE *con Leche de Almendras*

### Ingredientes:

- 1 Taza de leche de almendras sin azúcar.
- 1/2 Taza de espinacas frescas.
- 1/2 Aguacate.
- 1 Cda de semillas de chía.
- 1/2 Taza de hielo.

### Modo de preparación

1. Licuar la leche de almendras, las espinacas, el aguacate, las semillas de chía y el hielo.

Calorías estimadas  
200

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 150g Pechuga de pollo.
- Especias.
- Mix de vegetales.

### Modo de preparación

1. Hornear la pechuga de pollo con especias.
2. Acompañar con un mix de vegetales.

## PECHUGA DE *Pollo al Horno*



Calorías estimadas  
450

## TAZÓN DE

## *Frambuesas y Linaza*

### Ingredientes:

- 1/2 Taza de frambuesas.
- 1 Cda. de semillas de linaza.
- Yogurth Griego.

### Modo de preparación

1. Mezclar las frambuesas con las semillas de linaza y el yogurth griego.



Calorías estimadas  
200

C  
E  
N  
A



# DÍA 17

El progreso puede ser lento, pero es constante.  
Cada día que practicas estás más cerca de tus sueños.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## ENSALADA DE

*Quinoa*

### Ingredientes:

- 1 Taza de quinoa cocida.
- Pepino, tomate, cebolla.

### Modo de preparación

1. Mezclar la quinoa con las verduras y aderezar con limón.



Calorías estimadas  
300



*Camarones y Aguacate*

### Ingredientes:

- 200g de camarones pelados, 1 aguacate, 2 tazas de espinacas, 1/2 cebolla roja, 1 tomate, 1 cda de aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta

### Modo de preparación

- Cocinar los camarones en una sartén con aceite de oliva hasta que estén rosados. En un bol grande, mezclar las espinacas, el aguacate en cubos, la cebolla picada y el tomate en rodajas. Añadir los camarones y sazonar con jugo de limón, sal y pimienta.

Calorías estimadas  
300

C  
O  
M  
I  
D  
A

C  
E  
N  
A

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 taza de espinacas.



### Modo de preparación

1. Revolver los huevos con las espinacas en una sartén antiadherente.

Calorías estimadas  
200

PÁGINA 20





## OMELETTE *con tomate*

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- Tomate Cherry.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.

### Modo de preparación

1. Batir los huevos y cocinar en una sartén con aceite de oliva, agregar rodajas de tomate.

Calorías estimadas  
200

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 1/2 Taza de lentejas.
- 1/2 Zanahoria picada.
- 1/2 Cebolla picada.
- 1 Diente de ajo picado.
- 1/2 Cucharadita de cúrcuma.
- 1/2 cucharada de aceite de oliva.
- 2 tazas de caldo de verduras.

### Modo de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva, añadir las lentejas, zanahoria, cúrcuma y caldo, cocinar hasta que las lentejas estén tiernas.

## SOPA DE LENTEJAS *con Cúrcuma*



Calorías estimadas  
300

### Ingredientes:

- 1 Taza de brócoli.
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Taza de caldo de pollo.

### Modo de preparación

1. Cocina el brócoli y las espinacas en el caldo, sirve caliente.

## SOPA DE *Brocoli y Espinacas*



Calorías estimadas  
150

C  
E  
N  
A





# DÍA 19

La disciplina y la constancia te llevarán lejos.  
Sigue trabajando con pasión y verás los resultados.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## Ingredientes:

- 1 Taza de lechuga romana.
- 150g de Pollo.
- Aderezo ligero.

## ENSALADA

*César*



## Modo de preparación

1. Mezclar la lechuga con el pollo y el aderezo.

Calorías estimadas  
300

## SALMÓN AL HORNO

*con Brócoli*



## Ingredientes:

- 75g de Salmón.
- 1/2 Taza de brócoli.
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva.
- sal y pimienta.



## Modo de preparación

1. Asar el salmón en el horno a 180°C durante 20 minutos. Cocinar el brócoli al vapor y rociar con aceite de oliva.

Calorías estimadas  
400

C  
O  
M  
I  
D  
A

C  
E  
N  
A

## Ingredientes:

- 1 Tomate mediano.
- 1 Taza de caldo de verduras.
- Albahaca fresca.



## SOPA DE *Tomate y Albahaca*



## Modo de preparación

1. Cocina el tomate en el caldo, agrega albahaca fresca y sirve caliente.

Calorías estimadas  
120

PÁGINA 22



No importa cuán pequeño sea el avance, **cada paso cuenta**.  
Sigue adelante, estás haciendo un gran trabajo.



## BOWL DE *Ensalada Caprese*



Calorías estimadas  
100

### Ingredientes:

- 1 Tomate.
- 50g de Mozzarella.
- Albahaca.



### Modo de preparación

1. Cortar el tomate y la mozzarella, mezclar con las hojas de albahaca y aderezar con aceite de oliva.

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

## BROCHETAS DE POLLO

*con Pimientos*

### Ingredientes:

- 75g de Pechuga de pollo en cubos.
- 1/2 Pimiento rojo.
- 1/2 pimiento verde.
- 1/2 Cucharadita de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

### Modo de preparación

1. Ensartar el pollo y los pimientos en brochetas, sazonar y asar a la parrilla o sartén con aceite de oliva.



Calorías estimadas  
300

## ROLLITOS DE *Pepino con Salmón*



### Ingredientes:

- 1/2 Pepino.
- 50g de Salmón ahumado.
- 1 Cucharada de queso crema.

### Modo de preparación

1. Corta el pepino en tiras largas, unta con queso crema y coloca el salmón, enrolla.

Calorías estimadas  
300

C  
E  
N  
A



# DÍA 21

La perseverancia te llevará a lugares que el talento por sí solo no puede alcanzar.  
Sigue avanzando, cada día cuenta.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## PUDÍN DE CHÍA

con *Leche de Almendras*

### Ingredientes:

- 1 Taza de leche de almendras sin azúcar.
- 3cdas de semillas de chía.
- Mix de frutos rojos al gusto.

### Modo de preparación

1. En un bol, mezclar la leche de almendras, las semillas de chía, y el mix de frutos rojos.
2. Refrigerar durante al menos 4 horas o toda la noche hasta que espese.



Calorías estimadas  
250

## SOPA DE QUINOA

con *Espinacas y Zanahorias*

### Ingredientes:

- 1/4 Taza de quinoa.
- 1/2 Zanahoria picada.
- 1/2 Taza de espinacas.
- 2 Tazas de caldo de verduras.
- 1/2 Cucharadita de aceite de oliva.

### Modo de preparación

1. Cocinar la quinoa y las zanahorias en el caldo de verduras, añadir las espinacas al final.

Calorías estimadas  
300

## AGUACATE

*Relleno de Atún*

### Ingredientes:

- 1/2 Aguacate.
- 50g de Atún en agua.
- 1 Cucharada de mayonesa.
- Mix de Pimientos.

### Modo de preparación

1. Mezcla el atún con la mayonesa y mix de pimientos, colocalo sobre el aguacate.

Calorías estimadas  
300

PÁGINA 24

C  
O  
M  
I  
D  
A

C  
E  
N  
A





Calorías estimadas  
200

## SMOOTHIE *de Manzana y Espinaca*

### Ingredientes:

- 1/2 Manzana verde.
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Cda. de semillas de chía y agua.

### Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

## ALBÓNDIGAS DE CARNE *con Salsa de Tomate*

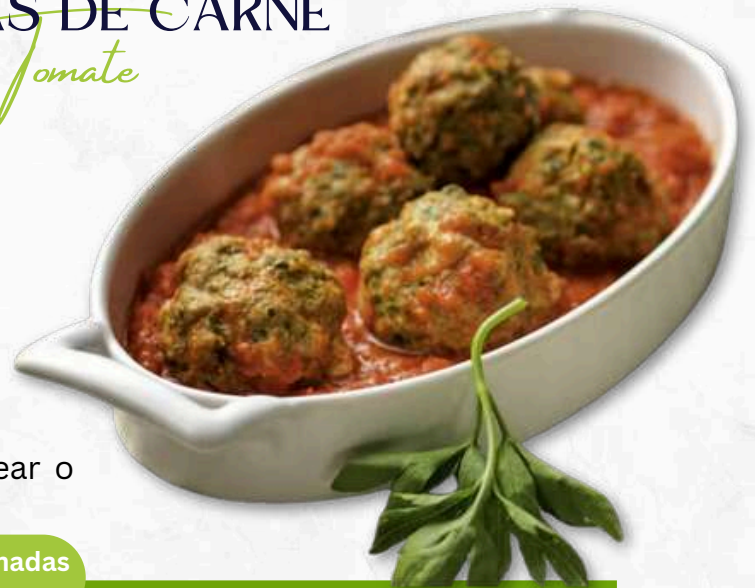
### Ingredientes:

- 100g de Carne roja molida.
- 1/2 Taza de salsa de tomate sin azúcar.
- 1 Huevo.
- 2cucharadas de pan rallado sin gluten.

### Modo de preparación

1. Formar albóndigas con la carne, hornear o freír, y cocinar en la salsa de tomate.

Calorías estimadas  
300



### Ingredientes:

- 1 Taza de lechuga romana.
- 150g de Pollo.
- Aderezo ligero.

### Modo de preparación

1. Mezclar la lechuga con el pollo y el aderezo.

Calorías estimadas  
300

## ENSALADA CÉSAR *Ligera*



C  
E  
N  
A



# DÍA 23

Mantén tu enfoque  
y sigue trabajando duro.



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## ENSALADA DE *Manzana y Nueces*

### Ingredientes:

- 1/2 Manzana verde.
- 1/4 Taza de nueces picadas.
- 1 Cda. de semillas de chía.
- 1 Cda. de jugo de limón.
- Espinacas al gusto.

### Modo de preparación

1. Cortar la manzana, mezclar con las nueces, semillas de chía, jugo de limón y espinacas.



Calorías estimadas  
180

## PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS *y Tomates Cherry*

### Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo.
- 2 Tazas de espinacas.
- 1/2 Taza de tomates cherry.
- 1 Cda de aceite de oliva.

### Modo de preparación

1. Mezclar el atún con las verduras y aderezar con limón, pimienta y aceite de oliva al gusto.



Calorías estimadas  
300



C  
O  
M  
I  
D  
A

## ENSALADA *Caprese*

### Ingredientes:

- 1 Tomate.
- 50g de Mozzarella.
- Albahaca.

### Modo de preparación

1. Cortar el tomate y la mozzarella, mezclar con las hojas de albahaca y aderezar con aceite de oliva.



Calorías estimadas  
100



C  
E  
N  
A

PÁGINA 26





## TACOS DE *Pescado*



### Ingredientes:

- 2 Hojas de lechuga.
- 100 g de Filete de pescado a la parrilla.
- Salsa de aguacate.
- Tomate y cebolla al gusto.

### Modo de preparación

1. Cocinar el pescado a la parrilla, desmenuzar, rellenar las hojas de lechuga con el pescado, añadir salsa de aguacate, tomate y cebolla al gusto.

Calorías estimadas  
200

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

## ENSALADA DE *Atún y Aguacate*

### Ingredientes:

- 1 Lata de atún en agua.
- 1 Aguacate.
- 1/2 Pepino.
- 1 Cda de aceite de oliva.
- Limón y sal.

### Modo de preparación

1. Mezclar el atún, el aguacate en cubos y el pepino en rodajas en un bol.
2. Sazonar con aceite de oliva, limón y sal.



Calorías estimadas  
300

## OMELETTE DE *Espinacas*

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Taza de espinacas.
- 1/2 Taza de champiñones.
- 1/2 Tomate .

### Modo de preparación

1. Hacer un omelette con los ingredientes mencionados.



Calorías estimadas  
300

C  
E  
N  
A





# DÍA 25

La clave del éxito está en la constancia.  
No importa cuán lento avances, lo importante es no detenerse.



ALMUERZO

## AVENA CON Frutos Secos

### Ingredientes:

- 1/2 Taza de avena sin gluten.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1/4 Taza de mix de frutos secos.

### Modo de preparación

1. Cocinar la avena en la leche de almendra, añadir los frutos secos



Calorías estimadas  
300



## FILETE DE RES con Broccoli y Quinoa

### Ingredientes:

- 150g de Filete de res.
- 1 taza de Brócoli.
- 1 Cda de aceite de oliva.
- Quinoa.
- Sal y pimienta.

### Modo de preparación

1. Cocinar el filete y el brócoli en una sartén con aceite de oliva, sal y pimienta, colocar sobre una cama de quinoa cocida.

Calorías estimadas  
400

COMIDA

CENA

### Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.

### Modo de preparación

1. Licuar el pepino con la leche de almendra.

## LICUADO DE Pepino



Calorías estimadas  
100

PÁGINA 28





## ROLLOS DE *Jamón*

### Ingredientes:

- 4 Rebanadas de jamón.
- 30g de Queso crema.
- Espinaca al gusto.

### Modo de preparación

1. Unta el queso en el jamón, coloca tiras espinaca y enrolla.



Calorías estimadas  
200

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## CAMARONES AL AJILLO *con Espárragos*

### Ingredientes:

- 200g de Camarones pelados, 1 taza de espárragos, 2 dientes de ajo, 2 cdas de aceite de oliva, sal, pimienta, jugo de limón.

### Modo de preparación

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añadir los ajos picados y cocinar hasta que estén dorados. Agregar los camarones y cocinar hasta que se pongan rosados.
2. Sazonar con sal, pimienta y jugo de limón. Saltear los espárragos en la misma sartén hasta que estén tiernos.



Calorías estimadas  
400

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Aguacate.
- Sal.
- Pimienta.

### Modo de preparación

1. Hervir los huevos durante 9 minutos, pelar y servir con aguacate en rodajas, sazonar con sal y pimienta.

## HUEVOS HERVIDOS *con Aguacate*



Calorías estimadas  
250

C  
E  
N  
A



# DÍA 27

El progreso puede ser lento, pero es constante.  
Cada día que practicas estás más cerca de tus sueños.



ALMUERZO



## ROLLITOS DE Pepino con Salmón

### Ingredientes:

- 1/2 Pepino.
- 50g de Salmón ahumado.
- 1 Cucharada de queso crema.

### Modo de preparación

1. Corta el pepino en tiras largas, unta con queso crema y coloca el salmón, enrolla.

Calorías estimadas  
300

## PAVO AL HORNO con Espárragos



### Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pavo.
- 1 Taza de espárragos.
- Especias.

### Modo de preparación

1. Hornear el pavo con especias y acompañar con espárragos al vapor.



Calorías estimadas  
300

COMIDA

CENA

### Ingredientes:

- 100g de Carne roja molida.
- Mix de pimientos.
- 2 Hojas de lechuga.
- 1/2 Cucharadita de aceite de oliva.
- Jugo de 1/2 limón.

### Modo de preparación

1. Cocinar la carne molida con pimientos, servir en hojas de lechuga y aderezar con aceite de oliva y jugo de limón.

## TACOS DE LECHUGA con Carne Roja Molida



Calorías estimadas  
300

PÁGINA 30



El éxito en la cocina no se mide en perfección,  
sino en **progreso constante**.  
No te rindas.



## ENSALADA DE *Pepino y Aguacate*

### Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1/2 Aguacate.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.
- Tomate y queso al gusto.

### Modo de preparación

1. Cortar el pepino y el aguacate en rodajas. Aderezar con aceite de oliva.

Calorías estimadas  
200

A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

## TACOS DE LECHUGA *con Camarones y Aguacate*

### Ingredientes:

- 2 Hojas de lechuga.
- 100 g de Camarones cocidos.
- 1/4 Aguacate.
- Cebolla morada, cilantro, jugo de limón al gusto.

### Modo de preparación

1. Mezclar los camarones con los demás ingredientes, rellenar las hojas de lechuga.



Calorías estimadas  
300

C  
O  
M  
I  
D  
A



## PORRIDGE DE *Avena con Chía*

### Ingredientes:

- 1/2 Taza de avena sin gluten.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1 Cucharada de semillas de chía.
- Mix de frutos rojos.



### Modo de preparación

1. Cocinar la avena en la leche de almendra, añadir las semillas de chía y cocinar unos minutos más.

Calorías estimadas  
300

C  
E  
N  
A





# DÍA 29

Cada receta que intentas es un paso más hacia tus metas culinarias.  
La práctica hace al maestro.



ALMUERZO

## BOWL DE QUINOA

con Aguacate y Espinaca

### Ingredientes:

- 1/4 Taza de quinoa cocida.
- 1/4 Aguacate.
- Espinacas.
- Aceite de oliva al gusto.

### Modo de preparación

1. Cocinar la quinoa.
2. Añadir aguacate, espinacas.
3. Añadir aceite de oliva al gusto.



Calorías estimadas  
280



## PAVO A LA PARRILLA

con Mix de Verduras

### Ingredientes:

- 200g de Pechuga de pavo.
- Mix de vegetales y/o verduras.

### Modo de preparación

1. Cocinar el pavo en la parrilla durante 5-7 minutos por cada lado. Dejar reposar y cortar en tiras.
2. Asar las verduras en la parrilla.
3. Servir el pavo con las verduras.

Calorías estimadas  
300

COMIDA

## ENSALADA DE

## Garbanzos y Espinacas

### Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas frescas.
- 1/2 Taza de garbanzos cocidos.
- 1/4 Taza de pimientos rojos en cubos.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.
- 1 Cucharadita de jugo de limón, sal, pimienta.

### Modo de preparación

1. Mezclar las espinacas con los garbanzos y los pimientos, aderezar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.



Calorías estimadas  
300

CENA

PÁGINA 32





## BATIDO DE *Espinacas*

### Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas.
- 1 Manzana.
- 1taza de agua.

### Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Calorías estimadas  
150



A  
L  
M  
U  
E  
R  
Z  
O

C  
O  
M  
I  
D  
A

### Ingredientes:

- 100g pechuga de pollo.
- Limón.
- Lechuga.

### Modo de preparación

1. Cocinar el pollo con jugo de limón y acompañar con lechuga

## POLLO AL *Limón*



Calorías estimadas  
450

## ENSALADA DE *Tomate y Pepino*



### Ingredientes:

- 1 Tomate.
- 1 Pepino.
- 1/4 de Cebolla.
- Limón.
- Lechuga.

### Modo de preparación

1. Cortar los vegetales y mezclar con el jugo de limón.



Calorías estimadas  
150

C  
E  
N  
A





# DÍA 31

El progreso puede ser lento,  
pero cada día que practicas **estás más cerca** de tus objetivos.



ALMUERZO

## TAZÓN DE NUECES *y Coco*



### Ingredientes:

- 1/4 Taza de nueces mixtas.
- 1 Cda. de coco rallado.
- 1 Cda. de semillas de chía.

### Modo de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y servir.



Calorías estimadas  
290

## ATÚN A LA PARRILLA *con Espárragos*



Calorías estimadas  
300

### Ingredientes:

- 150g de Filete de atún
- 1 Taza de espárragos
- 1 Cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Modo de preparación

1. Marinar el atún con aceite de oliva, sal y pimienta. Asar a la parrilla junto con los espárragos durante 5-7 minutos.

COMIDA

CENA

### Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Taza de espinacas.



Calorías estimadas  
200

## HUEVO *Con Espinaca*

### Modo de preparación

1. Revolver los huevos con las espinacas en una sartén antiadherente.





# RUTINAS DE

*Ejercicio*



# RUTINA DE BAJA INTENSIDAD

en Casa



## OPCIÓN 1

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



### Skipping

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏃 Descripción

Simula la acción de correr en el lugar, levantando las rodillas de manera alternada.

🎯 Logros

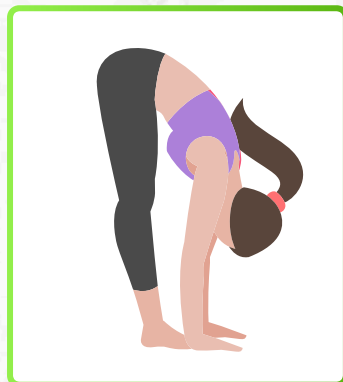
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

2



### Toques de pie

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏃 Descripción

Desde una posición de pie, se flexiona el cuerpo hacia adelante para tocar con una mano el pie opuesto, alternando entre ambos pies.

🎯 Logros

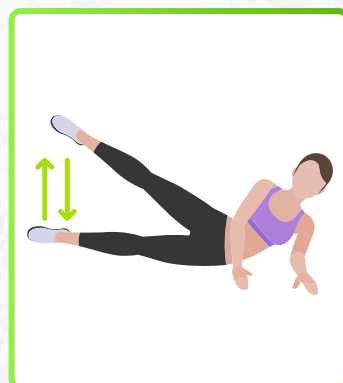
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

3



### Elevaciones de pierna

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏃 Descripción

Se levantan las piernas rectas hacia el techo y luego se bajan lentamente sin tocar el suelo.

🎯 Logros

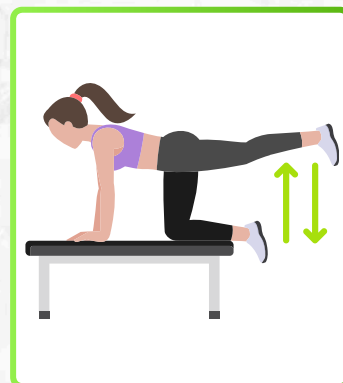
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

4



### Elevación de pierna trasera

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏃 Descripción

Con las manos apoyadas en un banco y una pierna extendida, se levanta la pierna hacia arriba mientras se contrae el glúteo, manteniendo la espalda recta.

🎯 Logros

Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_



# RUTINA DE BAJA INTENSIDAD

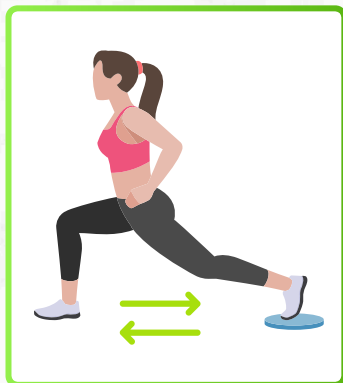
en Casa



## OPCIÓN 2

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



### Zancada

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Con un pie hacia adelante, se baja el cuerpo hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo, luego se empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

🎯 Logros

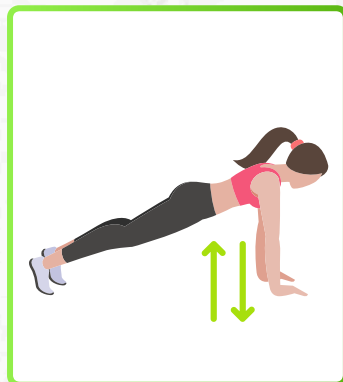
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

2



### Push-up (Flexiones)

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

En posición de plank, se flexionan los codos para bajar el cuerpo hasta casi tocar el suelo y luego se empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

🎯 Logros

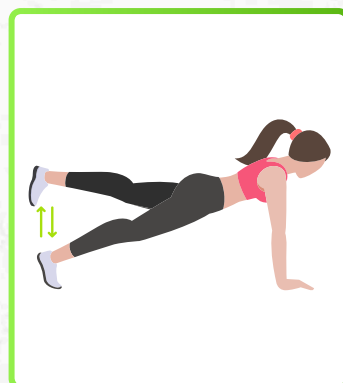
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

3



### Elevación de pierna

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

En posición de plank, se eleva una pierna a la vez, manteniendo la alineación del cuerpo y trabajando el core y los glúteos.

🎯 Logros

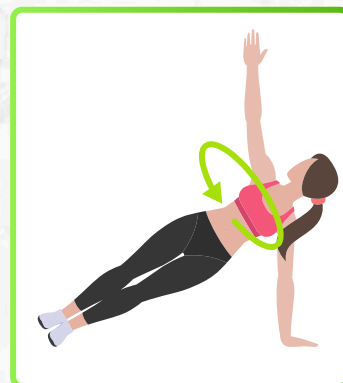
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

4



### Plank con rotación

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Desde la posición de plank lateral, se rota el cuerpo hacia arriba y se estira el brazo hacia el techo, alternando los lados.

🎯 Logros

Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_



# RUTINA DE BAJA INTENSIDAD

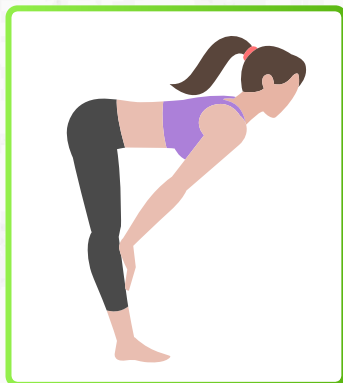
en Casa



## OPCIÓN 3

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



### Estiramiento

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Con una ligera flexión de rodillas, se inclina el torso hacia adelante con la espalda recta activando los músculos de la espalda baja y las piernas.

🎯 Logros

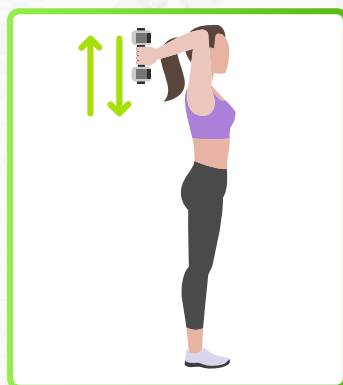
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

2



### Curl de bíceps

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Con los codos pegados al torso, se levantan pesas desde la posición de brazos extendidos hasta la altura de los hombros, trabajando los bíceps.

🎯 Logros

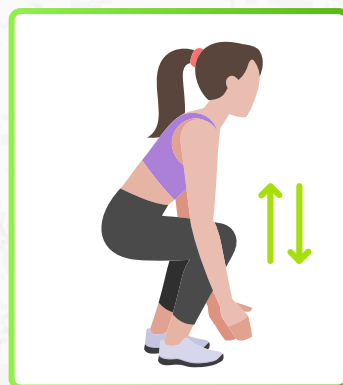
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

3



### Sentadilla

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Con los pies al ancho de los hombros, se flexionan las rodillas y se baja el cuerpo como si te sentaras en una silla invisible, manteniendo la espalda recta.

🎯 Logros

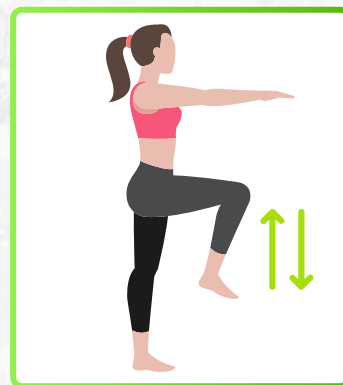
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

4



### Skipping en un solo pie

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Similar al skipping regular, pero solo se utiliza una pierna para saltar, lo que aumenta la dificultad y el trabajo del equilibrio.

🎯 Logros

Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_



# RUTINA DE BAJA INTENSIDAD

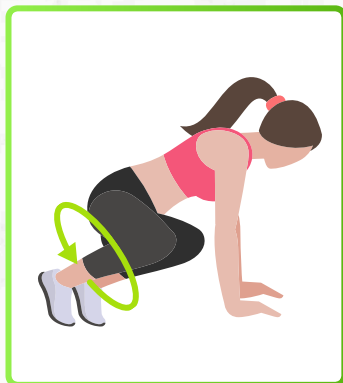
en Casa



## OPCIÓN 4

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



### Mountain climbers

✓ Rutina

- 5 Series
- 20 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

En posición de plank, se llevan las rodillas hacia el pecho de manera alternada a gran velocidad, trabajando el core y mejorando la resistencia cardiovascular.

🎯 Logros

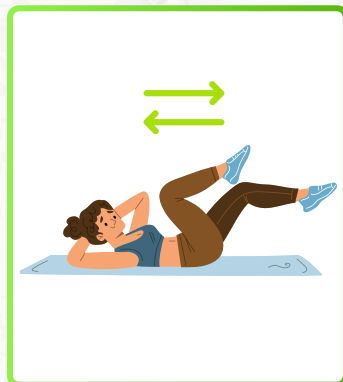
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

2



### Abdominales

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Con las manos detrás de la cabeza, alterna llevando el codo hacia la rodilla contraria mientras extiendes la pierna opuesta, imitando un movimiento de pedaleo en el aire.

🎯 Logros

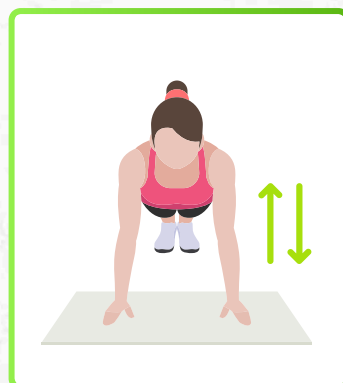
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

3



### Burpees

✓ Rutina

- 5 Series
- 20 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Un ejercicio de cuerpo completo que combina una sentadilla, un salto, y una flexión, realizado de forma continua y rápida.

🎯 Logros

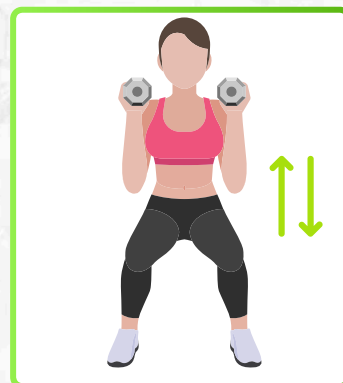
Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

4



### Squat con pesas

✓ Rutina

- 4 Series
- 10 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

#### 🏋️ Descripción

Una sentadilla realizada sosteniendo pesas en las manos o sobre los hombros para aumentar la resistencia y trabajar más intensamente los músculos de las piernas y glúteos.

🎯 Logros

Repeticiones: \_\_\_\_\_

Series: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_



# RUTINA DE ALTA INTENSIDAD

en el *Gimnasio*



<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
Nombre Rutina: ..... hasta ..... Desde ..... hasta ..... Observaciones: ..... ..... ..... .....						

<b>PECTORAL</b>								
<b>DORSALES</b>								
<b>HOMBROS</b>								
<b>BICEPS</b>								
<b>TRICEPS</b>								
<b>PIERNAS</b>								

Las rutinas de ejercicio presentadas en esta guía están diseñadas para ofrecer una orientación general y motivacional para entrenar en casa. Sin embargo, es esencial consultar a un profesional de la salud o un entrenador personal antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicio. Un experto puede adaptar las rutinas a tus necesidades específicas y condiciones de salud, garantizando así un enfoque seguro y efectivo para alcanzar tus objetivos de fitness.





# HOJAS DE *Equimiento*



# BITÁCORA DE Logros



## Instrucciones

Para lograr tu propósito, es vital cumplir 3 metas básicas con el objetivo de comenzar a ver cambios físicos en tu cuerpo y por consecuente, alcanzar un nivel de bienestar para tu vida y tu salud.

Por este motivo, cada día deberás marcar si cumpliste o no con tu dieta, tu rutina de ejercicio y las 8 horas de sueño, recuerda que el progreso constante hace el camino al éxito.



Notas

---

---

---



# TABLA DE Medidas



## Instrucciones

Con el objetivo de ver un progreso, es importante tomar tu peso y medidas corporales para tener un punto de referencia en tu proceso de pérdida de peso.

A continuación, deberás llenar la tabla con tus datos iniciales, y al término de cada semana volverás a tomar tus medidas para verificar tu avance.



SEMANA	PESO	PECHO	CINTURA	CADERAS
INICIAL				
SEMANA 1				
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4				

## Notas

---

---

---





# PRODUCTOS

*Sugeridos*



# PÉRDIDA DE peso



## Iaso Tea



### Descripción

- Este Té detox tiene como objetivo ayudarle a alcanzar sus objetivos de control de peso.

### Uso Sugerido

- Los adultos mezclan un sobre con al menos 16,9 fl. onz. de agua fría/caliente.
- Consumir 30 minutos antes de comer.
- Consumir dos sobres al día.

### Supplement Facts

Serving Size 1 Sachet (4.9g) Servings Per Bag 25	
Amount per serving	% Daily Value
Instant Iaso® (Tropical Punch) Tea Proprietary Blend	4,949mg †
Maize Dextrin (Soluble Fiber)	†
Senna Leaf Extract ( <i>Cassia angustifolia</i> )	†
Papaya Fruit Extract ( <i>Caricae papaya</i> )	†
Chamomile Herb Extract ( <i>Matricaria recutita</i> )	†

† Daily Value Not Established

## Gotas Resolution



### Descripción

- ¿Tienes dificultades para lograr objetivos saludables de control de peso o para eliminar sus antojos de comida chatarra? Considera las gotas de resolución para complementar una dieta equilibrada y ayudarle a abrirse camino hacia sus objetivos.\*

### Uso Sugerido

- Agite bien antes de usar. Los adultos transfieren 1/2 gotero (0,5 ml) de tintura debajo de la lengua durante 30 segundos y luego lo tragan hasta tres veces al día.

### Consejo

- No comer ni beber 15 minutos antes o después del consumo.

### Supplement Facts

Serving Size (0.5mL) 1/2 of a dropper Servings Per Container 120	
Amount Per Serving	% Daily Value
Resolution Drops Proprietary Blend 500 mg	†
Oats Straw Extract ( <i>Avena sativa</i> )	†
Bladder Wrack ( <i>Fucus vesiculosus</i> )	†
Ammonium Bromide ( <i>Ammonium bromatum</i> )	†
Calcium Carbonate ( <i>Calcarea carbonica</i> )	†
Club Moss Powder ( <i>Lycopodium clavatum</i> )	†
Hydrogen Sulfate ( <i>Sulphuricum acidum</i> )	†

† Daily Value not established





# PÉRDIDA DE *eso*



## Pastillas NRG



Supplement Facts		
Serving Size 1 Capsule 30 Servings Per Container		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin B-6 (as Pyridoxine HCL)	4 mg	235%
Vitamin B-12 (as Cyanocobalamin)	50 mcg	2083%
Choline (as Choline Bitartrate)	12 mg	2%
Calcium (as Calcium Carbonate)	20 mg	2%
Magnesium (as Magnesium Carbonate)	9 mg	2%
Chromium (as Chromium Nicotinate)	120 mcg	343%
<b>Proprietary Blend</b>	<b>459 mg</b>	<b>**</b>
Beta Phenylethylamine HCL (PEA)		**
Coffea Robusta (Natural Caffeine Extract 98%)		**
Jet Black Cocoa Powder		**
Citrus aurantium powder 30%		**
Green Tea Extract EGCG >45% (as Camellia Sinensis)		**
Alpha Ketoglutaric Acid (AKG)		**
Ground Cinnamon Bark 2% (Cinnamomum Cassia)		**
Trace Mineral Complex		**
Griffonia Seed (SE 99% 5 Hydroxytryptophan) (5HTP)		**
Vanadium (as Vanadyl Sulfate 1%)		**

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.  
\*\*Daily Value Not Established

### Descripción

- ¡Conéctate a tu potencial y hazte cargo de tu día con NRG!

### Uso Sugerido

- Los adultos consumen una cápsula al día con comida y agua.



## Multivitamínico Nutra Burts



### Descripción

- Delicioso multivitamínico líquido que reúne su régimen vitamínico diario en una sola cucharada. Con solo probarlo, verá por qué llamamos a NutraBurst® "oro líquido".

### Uso Sugerido

- Agite bien antes de usar. Es mejor consumirlo temprano en la mañana con el estómago vacío. Los adultos consumen una cucharada al día.

Supplement Facts		
Serving Size 1 Tablespoon (14.79ml) Servings Per Container 32		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	15	
Total Carbohydrates	4 g	1%*
Total Sugars	4 g	**
Includes 4 g Added Sugars		8%
Vitamin A (as Vitamin A Palmitate)	1500 mcg	167%
Vitamin C (as Ascorbic Acid)	120 mg	133%
Vitamin D (as Cholecalciferol)	10 mcg	50%
Vitamin E (as D-Alpha Tocopheryl Acetate)	20 mg	133%
Vitamin B1 (as Thiamine HCL)	1.5 mg	125%
Vitamin B2 (as Riboflavin)	1.7 mg	131%
Vitamin B3 (as Niacinamide)	20 mg	125%
Vitamin B6 (as Pyridoxine HCL)	5 mg	294%
Vitamin B9 (as Folic Acid)	667 mcg	DFE 167%
Vitamin B12 (as Methylcobalamin)	18 mcg	750%
Vitamin B7 (as Biotin)	300 mcg	1000%
Pantothenic Acid (as D-Calcium Pantothenate)	10 mg	200%
Calcium (as Tricalcium Citrate)	25 mg	2%
Magnesium (as Magnesium Gluconate)	5 mg	6%
Zinc (as Zinc Citrate)	1 mg	9%
Selenium, (as L-Selenomethionine)	70 mcg	127%
Chromium (as Chromium Chloride)	35 mcg	100%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
\*\*Daily Value not established.



PROTOCOLO  
*de Pérdida de Peso*



# 4 FASES PARA *delgazar*



## Instrucciones

### Fase 1: Desintoxicación

La fase 1 de desintoxicación dura 7 días, en los cuales debes consumir el Iaso Tea de la siguiente manera:

- 8 onzas 15 minutos antes del desayuno
- 8 onzas 15 minutos antes del almuerzo
- 8 onzas 15 minutos antes de la cena

El Iaso Tea es una infusión de 9 hierbas naturales totalmente orgánicas las cuales desintoxican tu cuerpo de forma natural a la vez que eliminan costras intestinales y la grasa mala de arterias y todo el cuerpo. Esto hace que en esta Etapa pierdas unas 7 libras o más.

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS EN ESTA FASE:

- No Azúcar (solo Stevia)
- No Lácteos,
- No Grasa,
- No Harina,

La idea es que tu cuerpo se vaya adaptando a comer saludable, se vaya cerrando tu estómago y al iniciar la 3ra. Etapa no tengas deseos de darte ningún atracón, ni el cuerpo sufra al quitar las azúcares de golpe.



### Fase 2: Carga

Los días 8 y 9 (luego de los 7 días de Détox) son días de Carga. En estos 2 días vas a comer todo cuanto desees y vas a empezar a usar las GOTAS RESOLUTION junto con el IASO TEA de la siguiente manera.

- Antes de cada comida, tomas las gotas Resolution y colocas 0.50 ML de gotas debajo de la lengua y las mantienes por 5 minutos sin tragar, luego de los 5 minutos las tragas, esperas 15 minutos, tomas el Iaso Tea y comes.
- 15 minutos antes de tomar las gotas NO debes consumir NADA, ni agua y tampoco lavarte los dientes, lo mismo 15 minutos después de las gotas, no consumes nada.
- Comes todas las comidas que desees (empanadas, pizza, gaseosas, hamburguesas, pasteles, helados, papas fritas, etc.) y muchas grasas, saludables (aguacate, semillas, mantequilla de maní, etc.)



### Fase 3: Dieta hipocalórica de máximo 900 calorías

Lo más importante de esta fase es lo siguiente, Empiezas con dieta (por favor leer muy bien el protocolo porque de esto dependen los resultados)... Fallar en lo más mínimo no podrías llegar a obtener tus resultados!!

- No Azúcar (solo Stevia)
- No Harina/Cereales
- No Grasa
- No Alcohol
- No Chocolate
- Dieta de 1,200 calorías al día o menos



### Fase 4: Sellamiento

Si deseas seguir perdiendo más peso, puedes repetir de nuevo la FASE 3, si no, cuando ya hayas terminado el proceso de los 30 días y alcanzado tu peso ideal, debes hacer la fase de sellamiento de 5 días que consiste en:

1. Dejar de tomar las gotas Resolution
2. Continuar con la dieta durante los 5 días del sellamiento
3. Seguir tomando el Iaso Tea

¡No olvides!

La Dieta NO tiene por qué ser mala. Has de Comer Saludable Tu Estilo de Vida.





# Follow -US-

Soy Ana Cantera, mujer, latina, hija, hermana, madre de 3 hermosas niñas, visionaria y sobre todo determinada a crear un CAMBIO!

He tenido la oportunidad en los últimos años de formarme como Coach Internacional, Speaker y Networker convirtiéndome en la latina mejor pagada de la industria de Redes de Mercadeo según Business from Home, Coach, conferencista certificada por Jhon Maxwell Team, miembro del Mastermind y Hall of Fame de Go Pro.

Mi propósito se ha convertido una misión de vida, y esta es impactar y cambiar la vida de un millón de personas en el mundo y mil familias libres, que vivan la vida de sus sueños.

Esta guía para el desafío de 30 días de bienestar, se refleja el compromiso contigo mismo, tu capacidad de resiliencia y ganas de transformar tu vida.

Tengo fé en ti, y sé que lo vas a lograr, porque si yo pude, ¡tú también puedes!



Si yo pude  
¡Tú también puedes!

**Ana Cantera**

Coach y Networker Internacional



En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.