



FITNESS TRAINER

10 CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO

ESCRITO POR ANET K,

+ LIBRO DE TRABAJO



QUÉ ES LA

PÉRDIDA DE PESO

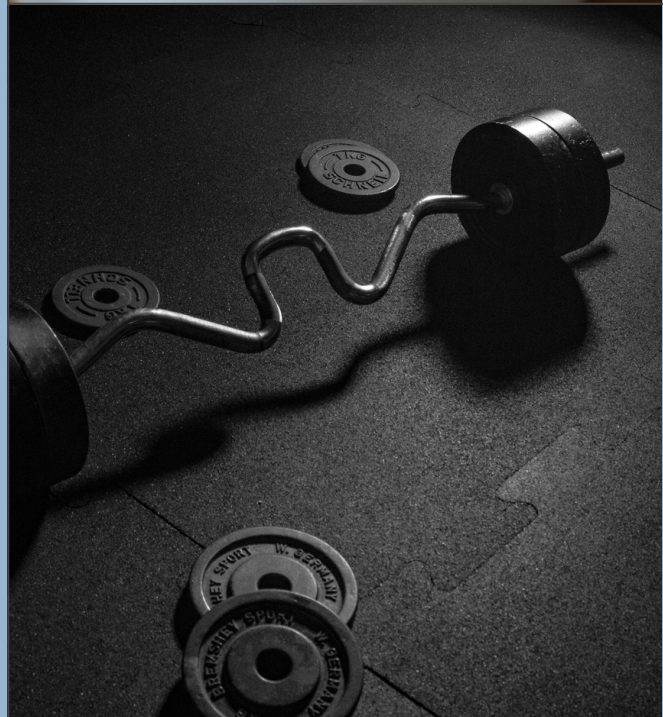
LA PÉRDIDA DE PESO SE REFIERE AL PROCESO DE REDUCIR EL PESO DAÑINO PARA EL CUERPO, GENERALMENTE PERDIENDO EL EXCESO DE GRASA, PARA LOGRAR UNA COMPOSICIÓN CORPORAL MÁS SALUDABLE.

A MENUDO LO PRACTICAN PERSONAS CON SOBREPESO U OBESIDAD PARA MEJORAR SU SALUD GENERAL, MEJORAR SU CONDICIÓN FÍSICA O POR RAZONES ESTÉTICAS.

LA PÉRDIDA DE PESO OCURRE CUANDO EL CUERPO QUEMA MÁS CALORÍAS DE LAS QUE CONSUME, LO QUE RESULTA EN UN DÉFICIT CALÓRICO.

PARA LOGRAR PERDER PESO ENTRAN EN JUEGO VARIOS FACTORES, ENTRE ELLOS LA DIETA, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA.

A CONTINUACIÓN SE DETALLAN ALGUNOS ASPECTOS CLAVE:



10 PASOS PARA PERDER PESO

PROCESO

PASO UNO

ESTABLEZCA METAS REALISTAS: COMIENZE ESTABLECIENDO METAS DE PÉRDIDA DE PESO REALISTAS Y ALCANZABLES. APUNTE A UNA PÉRDIDA DE PESO GRADUAL Y SOSTENIBLE DE 250G A 500G POR SEMANA.

PASO DOS

CREE UN DÉFICIT DE CALORÍAS: PARA PERDER PESO, NECESITA CONSUMIR MENOS CALORÍAS DE LAS QUE QUEMA. CALCULE SUS NECESIDADES CALÓRICAS DIARIAS Y CREE UN DÉFICIT DE CALORÍAS MEDIANTE UNA COMBINACIÓN DE DIETA Y EJERCICIO.

PASO TRES

SIGA UNA DIETA EQUILIBRADA: CONCÉNTRESE EN LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA QUE INCLUYA UNA VARIEDAD DE FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES, PROTEÍNAS MAGRAS Y GRASAS SALUDABLES. EVITE O LIMITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS, LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y LOS REFRIGERIOS RICOS EN GRASAS.



PASO CUATRO

CONTROL DE PORCIONES: TENGA EN CUENTA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES. UTILICE PLATOS Y TAZONES MÁS PEQUEÑOS Y ESCUCHE LAS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD DE SU CUERPO. EVITE COMER PORCIONES GRANDES, ESPECIALMENTE DE ALIMENTOS RICOS EN CALORÍAS.

PASO CINCO

MANTÉNGASE HIDRATADO: BEBA MUCHA AGUA DURANTE TODO EL DÍA. EL AGUA PUEDE AYUDAR A CONTROLAR EL APETITO, ESTIMULAR EL METABOLISMO Y RESPALDAR LA SALUD EN GENERAL. TRATE DE CONSUMIR AL MENOS 8 TAZAS (1.8L) DE AGUA POR DÍA.

PASO SEIS

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR: INCORPORE EJERCICIO REGULAR A SU RUTINA. REALICE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES (COMO CAMINAR, CORRER O ANDAR EN BICICLETA) Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA QUEMAR CALORÍAS Y DESARROLLAR MASA MUSCULAR MAGRA.



PASO SIETE

PRIORICE EL SUEÑO: DUERMA LO SUFICIENTE CADA NOCHE. LA FALTA DE SUEÑO PUEDE ALTERAR EL METABOLISMO, AUMENTAR LAS HORMONAS DEL HAMBRE Y HACER QUE LA PÉRDIDA DE PESO SEA MÁS DIFÍCIL. TRATE DE DORMIR ENTRE 7 Y 9 HORAS DE CALIDAD.

PASO OCHO

CONTROLE EL ESTRÉS: ENCUENTRE FORMAS SALUDABLES DE CONTROLAR EL ESTRÉS, YA QUE PUEDE PROVOCAR UNA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL U OTROS HÁBITOS POCO SALUDABLES. PARTICIPA EN ACTIVIDADES COMO MEDITACIÓN, YOGA, EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA O PASATIEMPOS QUE TE AYUDEN A RELAJARTE.

PASO NUEVE

LLEVE UN DIARIO DE ALIMENTOS: REALICE UN SEGUIMIENTO DE SU INGESTA DE ALIMENTOS Y CONTROLE SU PROGRESO. ESTO PUEDE AYUDAR A AUMENTAR LA CONCIENCIA SOBRE SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS E IDENTIFICAR ÁREAS DE MEJORA. UTILICE UN DIARIO O UNA APLICACIÓN DE SEGUIMIENTO DE ALIMENTOS PARA REGISTRAR SUS COMIDAS Y REFRIGERIOS.



PASO DIEZ

BUSQUE APOYO: RODÉESE DE UNA RED DE APOYO DE AMIGOS, FAMILIARES O UN GRUPO PARA BAJAR DE PESO. TENER RESPONSABILIDAD Y ALIENTO PUEDE HACER QUE SU PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO SEA MÁS PLACENTERO Y EXITOSO.

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE LA PÉRDIDA DE PESO DEBE ABORDARSE CON PRECAUCIÓN Y BAJO LA GUÍA DE PROFESIONALES DE LA SALUD O DIETISTAS REGISTRADOS. LOS MÉTODOS DE PÉRDIDA DE PESO RÁPIDOS O EXTREMOS PUEDEN TENER CONSECUENCIAS NEGATIVAS PARA LA SALUD. GENERALMENTE SE RECOMIENDA UNA PÉRDIDA DE PESO GRADUAL Y SOSTENIBLE PARA LOGRAR EL ÉXITO Y EL BIENESTAR GENERAL A LARGO PLAZO.

ADEMÁS, LA PÉRDIDA DE PESO NO ES UN PROCESO ÚNICO PARA TODOS. FACTORES INDIVIDUALES COMO LA GENÉTICA, EL METABOLISMO, LAS CONDICIONES MÉDICAS Y LOS MEDICAMENTOS PUEDEN INFLUIR EN LOS RESULTADOS DE LA PÉRDIDA DE PESO. CONSULTAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD PUEDE BRINDARLE ASESORAMIENTO PERSONALIZADO Y APOYO ADAPTADO A SUS NECESIDADES ESPECÍFICAS.

AQUÍ HAY DIEZ AFIRMACIONES MOTIVACIONALES PARA INSPIRARTE Y ANIMARTE:

1. SOY CAPAZ DE LOGRAR CUALQUIER COSA QUE ME PROPONGA.
2. SOY FUERTE, RESILIENTE Y CAPAZ DE SUPERAR CUALQUIER DESAFÍO.
3. CADA DÍA ESTOY MÁS CERCA DE MIS METAS Y SUEÑOS.
4. ACEPTO EL CAMBIO Y LO VEO COMO UNA OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO.
5. ESTOY RODEADA DE AMOR, POSITIVIDAD Y APOYO.
6. MEREZCO EL ÉXITO Y LA FELICIDAD EN TODOS LOS ASPECTOS DE MI VIDA.
7. TENGO EL PODER DE CREAR LA VIDA QUE DESEO.
8. ELIJO CENTRARME EN EL MOMENTO PRESENTE Y APROVECHARLO AL MÁXIMO.
9. ESTOY AGRADECIDO POR TODAS LAS BENDICIONES Y OPORTUNIDADES QUE SE ME PRESENTAN.
10. SOY UN INDIVIDUO ÚNICO Y VALIOSO, Y TENGO UN PROPÓSITO EN ESTE MUNDO.

RECUERDE, LAS AFIRMACIONES SON MÁS EFECTIVAS CUANDO SE REPITEN DE MANERA CONSISTENTE Y SE CREEN GENUINAMENTE. PUEDEN AYUDARLE A CAMBIAR SU FORMA DE PENSAR Y EMPODERARLO PARA ALCANZAR SU MÁXIMO POTENCIAL.



RELLENABLE

LISTA DE VERIFICACIÓN

COMPLETE LOS ESPACIOS DE LA LISTA DE VERIFICACIÓN A CONTINUACIÓN CON ACTIVIDADES SALUDABLES QUE PUEDE REALIZAR POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE PARA OBTENER LA MEJOR VERSIÓN DE USTED MISMO.

MI NUEVA RUTINA MATUTINA MÁS SALUDABLE:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MI NUEVA RUTINA NOCTURNA MÁS SALUDABLE:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



DESAFÍO DE 20 DÍAS

LISTA DE VERIFICACIÓN

AVANCE POR CADA SECCIÓN Y MARQUE LA CASILLA DE VERIFICACIÓN DE CADA DECLARACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA COMPLETADO LA TAREA.

1RA SEMANA

- BEBER 2,5 - 3 LITROS DE AGUA A LO LARGO DEL DÍA.
- REEMPLACE LAS BEBIDAS AZUCARADAS CON TÉ DE HIERBAS O AGUA.
- AGREGUE VERDURAS A CADA COMIDA
- PRUEBA UNA NUEVA RECETA SALUDABLE Y COCÍNALA EN CASA.
- COMPLETAR UN ENTRENAMIENTO O SESIÓN DE EJERCICIO DE 30 MINUTOS.

2DA SEMANA

- PRACTICA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE SABOREANDO CADA BOCADO Y COMIENDO SIN DISTRACCIONES
- REEMPLACE LOS REFRIGERIOS POCO SALUDABLES CON FRUTAS FRESCAS O NUECES CRUDAS
- PONTE A PRUEBA Y COMPLETA 10 000 PASOS HOY
- HAZ UNA CAMINATA DE 30 MINUTOS
- TÓMATE UN DESCANSO DE LAS REDES SOCIALES Y DEDICA TIEMPO A UN PASATIEMPO O UNA ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE.

3RA SEMANA

- DUERMA AL MENOS ENTRE 7 Y 8 HORAS DE CALIDAD ESTA NOCHE
- PRUEBE UN NUEVO TIPO DE CLASE DE EJERCICIOS O VIDEO DE EJERCICIOS
- TEN UN DÍA SIN AZÚCAR AÑADIDO
- UTILICE LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.
- REDUZCA EL CONSUMO DE CAFEÍNA Y BEBIDAS AZUCARADAS

4TA SEMANA

- TOME UN DESAYUNO EQUILIBRADO CON PROTEÍNAS, CEREALES INTEGRALES Y FRUTAS/VERDURAS.
- PRACTICA EL CUIDADO PERSONAL TOMANDO UN BAÑO RELAJANTE O HACIENDO ALGO QUE TE GUSTE
- PRUEBE UN NUEVO TIPO DE CLASE DE EJERCICIOS O VIDEO DE EJERCICIOS
- EMPAQUE UN ALMUERZO Y REFRIGERIOS SALUDABLES PARA EL DÍA EN LUGAR DE SALIR A COMER
- PRACTICA LA GRATITUD ESCRIBIENDO TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO HOY



OBJETIVOS

ELEGANTES

AL ESTABLECER OBJETIVOS, ASEGÚRESE DE QUE SIGAN LA ESTRUCTURA INTELIGENTE. UTILICE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA CREAR SUS OBJETIVOS.

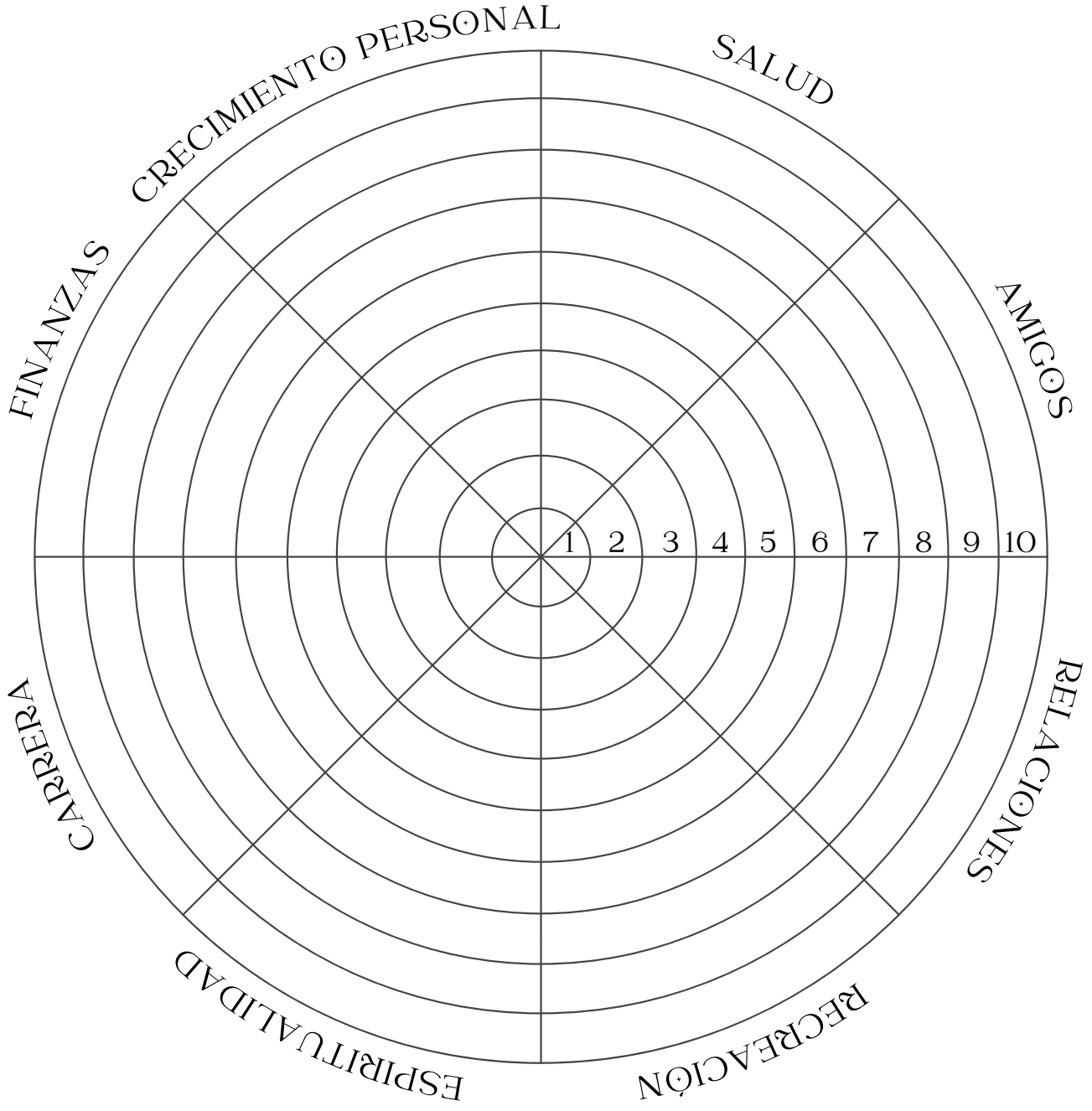
| | | |
|---|---|--|
| S | <p><u>ESPECÍFICO</u></p> <p>¿QUÉ QUIERO LOGRAR?</p> | |
| M | <p><u>MENSURABLE</u></p> <p>¿CÓMO SABRÉ CUANDO SE HAYA LOGRADO?</p> | |
| A | <p><u>ALCANZABLE</u></p> <p>¿CÓMO SE PUEDE LOGRAR EL OBJETIVO?</p> | |
| R | <p><u>RELEVANTE</u></p> <p>¿PARECE QUE ESTO VALE LA PENA?</p> | |
| T | <p><u>LIMITADOS EN EL TIEMPO</u></p> <p>¿CUÁNDO PUEDO LOGRAR ESTE OBJETIVO?</p> | |



RUEDA DE

VIDA

LA RUEDA DE LA VIDA ES UNA GRAN HERRAMIENTA QUE TE AYUDA A COMPRENDER MEJOR LO QUE PUEDES HACER PARA QUE TU VIDA SEA MÁS EQUILIBRADA. PIENSA EN LAS 8 CATEGORÍAS DE VIDA QUE APARECEN A CONTINUACIÓN Y CALIFÍCALAS DEL 1 AL 10.



RASTREADOR DE HÁBITOS

7 DÍAS

HACER UN SEGUIMIENTO DE SUS HÁBITOS PUEDE AYUDARLE A MANTENER EL RUMBO Y ALCANZAR SUS OBJETIVOS. COMPLETE SUS 12 OBJETIVOS PRINCIPALES Y MÁRQUELOS CADA DÍA QUE LOS COMPLETE CON ÉXITO.

SEMANA DE: _____

PASO DE HÁBITO / CUIDADO EN FORMA

| | L | M | X | J | V | S | D |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

NOTAS DE REFLEXIÓN



VIDA

OBJETIVOS

PARA CADA UNA DE LAS CATEGORÍAS SIGUIENTES, ESCRIBA LAS COSAS QUE ESTÁ HACIENDO BIEN Y LAS QUE NECESITA MEJORAR. TÓMESE EL TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE ESTOS Y ESCRIBA UNA META PARA CADA CATEGORÍA.

| CATEGORÍA | LO QUE ESTOY HACIENDO BIEN | DONDE NECESITO MEJORAR | MIS METAS |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------|
| <i>FAMILIA</i> | | | |
| <i>AMIGOS</i> | | | |
| <i>TRABAJO/ES CUELA</i> | | | |
| <i>CUERPO</i> | | | |
| <i>SALUD MENTAL</i> | | | |
| <i>ESPIRITUALI DAD</i> | | | |





ENTRENAMIENTOS SEMANALES

RASTREADOR

CONCENTRARSE EN: _____

| | EJERCICIO | MIS SENTIMIENTOS | HECHO |
|---|-----------|------------------|-----------------------|
| L | | | <input type="radio"/> |
| M | | | <input type="radio"/> |
| X | | | <input type="radio"/> |
| J | | | <input type="radio"/> |
| V | | | <input type="radio"/> |
| S | | | <input type="radio"/> |
| D | | | <input type="radio"/> |





ENTRENAMIENTOS SEMANALES

RASTREADOR

CONCENTRARSE EN: _____

| | EJERCICIO | MIS SENTIMIENTOS | HECHO |
|---|-----------|------------------|-----------------------|
| L | | | <input type="radio"/> |
| M | | | <input type="radio"/> |
| X | | | <input type="radio"/> |
| J | | | <input type="radio"/> |
| V | | | <input type="radio"/> |
| S | | | <input type="radio"/> |
| D | | | <input type="radio"/> |





ENTRENAMIENTOS SEMANALES

RASTREADOR

CONCENTRARSE EN: _____

| | EJERCICIO | MIS SENTIMIENTOS | HECHO |
|---|-----------|------------------|-----------------------|
| L | | | <input type="radio"/> |
| M | | | <input type="radio"/> |
| X | | | <input type="radio"/> |
| J | | | <input type="radio"/> |
| V | | | <input type="radio"/> |
| S | | | <input type="radio"/> |
| D | | | <input type="radio"/> |





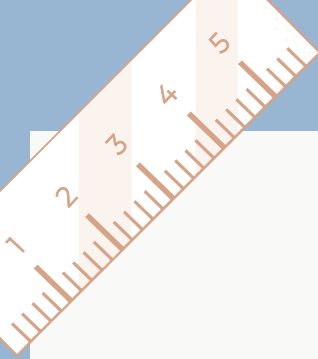
ENTRENAMIENTOS SEMANALES

RASTREADOR

CONCENTRARSE EN: _____

| | EJERCICIO | MIS SENTIMIENTOS | HECHO |
|---|-----------|------------------|-----------------------|
| L | | | <input type="radio"/> |
| M | | | <input type="radio"/> |
| X | | | <input type="radio"/> |
| J | | | <input type="radio"/> |
| V | | | <input type="radio"/> |
| S | | | <input type="radio"/> |
| D | | | <input type="radio"/> |





MEDIDAS CORPORALES

Rasireador

| | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| FECHA: | | | | |
| PESO: | | | | |
| Bíceps | | | | |
| Bíceps | | | | |
| Pecho | | | | |
| Cintura | | | | |
| Caderas | | | | |
| Muslo(R) | | | | |
| Muslo(L) | | | | |
| Pantorrilla (R) | | | | |
| Pantorrilla (L) | | | | |
| Ánimo : | | | | |

