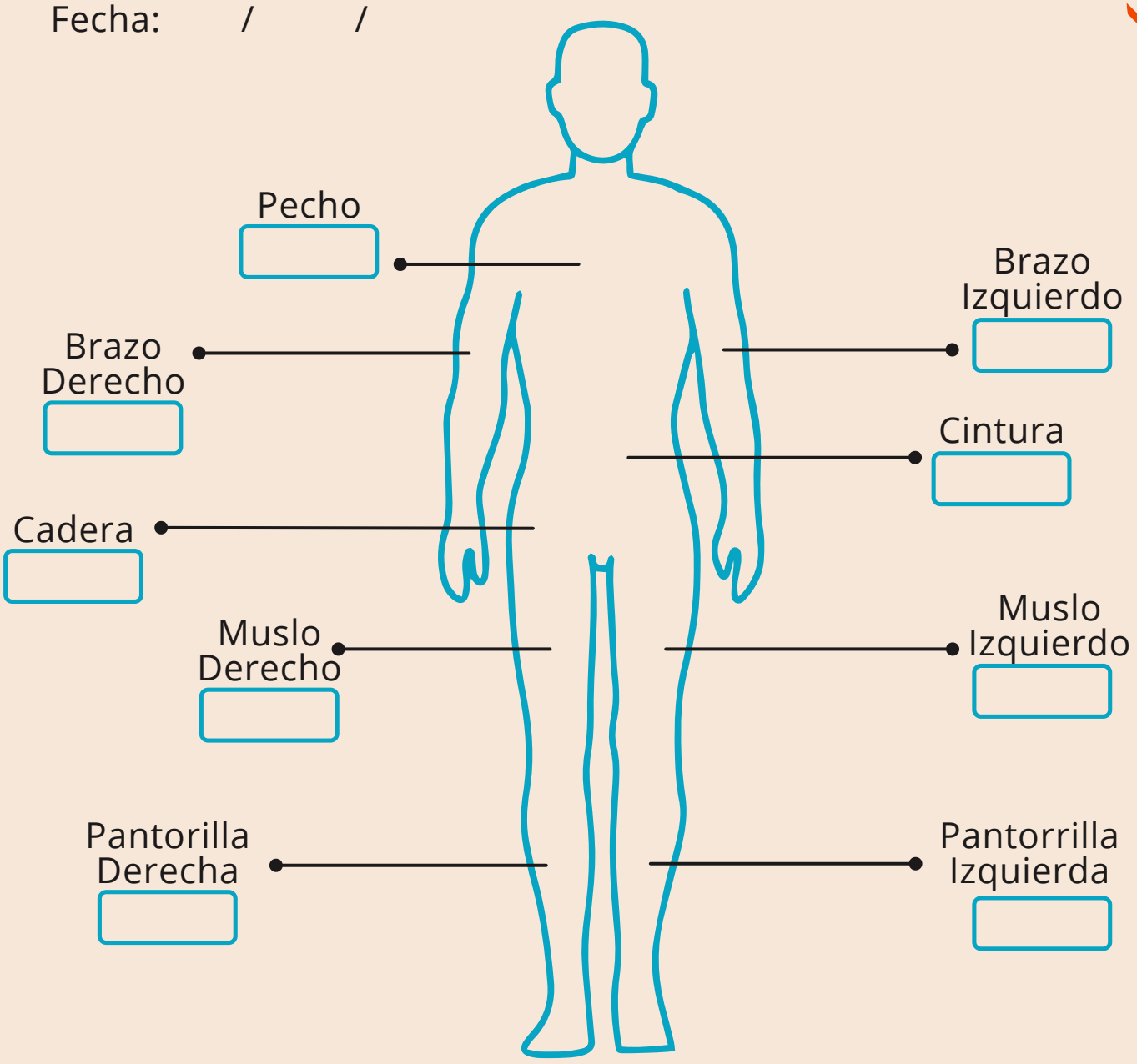
PIERDE PESO EN 28 DÍAS

CUADERNO DE TRABAJO

MEDIDAS INICIALES

Fecha: / /



Peso: _____ Kgs

_____ % grasa

SEGUIMIENTO SEMANAL

Medidas	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Pecho				
Brazo Izquierdo				
Brazo Derecho				
Cintura				
Cadera				
Muslo Izquierdo				
Muslo Derecho				
Pantorrilla Izquiera				
Pantorrila Derecha				

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Peso				
% GRASA				

SEGUIMIENTO SEMANAL

INSTRUCCIONES:

Valora tu estado actual en los distintos aspectos. Utiliza la escala del 1 al 10 donde 10 es el valor más alto (todo bien) y 1 el más bajo (muy mal). Intenta pensar en un promedio semanal y no solo en este momento.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Energía				
Fuerza al entrenar				
Calidad de sueño				
Estreñimiento				
Inflamación				
Humor (emocional)				
Ansiedad				
Claridad Mental				
Libido				
Regulación Temp. Corp.				

REGISTRO PASOS X DÍA

	# de pasos			
Día	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
L				
M				
M				
J				
V				
S				
D				

SEMANA 1
DETERMINA TUS CALORÍAS

INSTRUCCIONES:

Esta semana, **deberás registrar todos los días tu peso por las mañanas y la cantidad de calorías que consumes diariamente.** Al finalizar la semana, saca el promedio de ambos, y esas, serán tus calorías actuales de dónde crearás un déficit más adelante.

	PESO (KG)	Calorías	Proteína (gramos)	Grasas (gramos)	Carbos (gramos)
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sabado					
Domingo					
PROMEDIO					

Peso Inicial		Peso Final		Estaba en un...	☐ Déficit ☐ Mantenimiento ☐ Superávit

SEMANA 2
CREA TU DÉFICIT

INSTRUCCIONES:

Con la tabla a continuación, determina cuántas calorías vas a disminuir de tu ingesta actual promedio para crear tu déficit.

DÉFICIT	MANTENIMIENTO	SUPERÁVIT
Si aún es sostenible hacerlo, **redúcelas de 100 a 200 menos desde donde te encuentras.**	**Reduce tus calorías de 300 a 400 menos** desde tu mantenimiento.	**Reduce tus calorías 500 menos** desde donde te encuentras el día de hoy.

Recuerda que el déficit que estás creando hoy, eventualmente, y al perder peso, se convertirá en tu nuevo mantenimiento. **Antes de crear otro déficit y seguir reduciendo calorías,** considera si podrás comer ese número de calorías para el resto de tu vida. Si la respuesta es "NO", antes de seguir bajando, debemos acelerar tu metabolismo (Checar Guía Dieta Inversa).

SI ESTABAS EN UN...

Si te estancas, y seguir bajando calorías es sostenible, **redúcelas de 100 a 200 menos.**	Si te estancas, y seguir bajando calorías es sostenible, **redúcelas de 100 a 200 menos.**	Si te estancas, y seguir bajando calorías es sostenible, **redúcelas de 100 a 200 menos.**

El proceso de perder peso no siempre es lineal. Habrá semanas donde veas cómo tu cuerpo responde enseguida al déficit calórico, y algunas otras, donde parece ser que te estancas. Antes de crear un déficit aún mayor, ten paciencia y confía en el proceso. **Si al cambiar tu entrenamiento, tener tus macros en línea y dormir de 7-9 horas, la pérdida de peso sigue sin responder, busca crear un déficit aún mayor si aún es sostenible hacerlo pensando en el largo plazo.**

OJO: Es importante tener en cuenta el % de grasa ya que, puedes permanecer con el mismo peso, pero haber subido de músculo y bajado de grasa corporal.

SEMANA 2

CREA TU DÉFICIT

¿Aún es sostenible reducir calorías? ☐ SI ☐ NO (ver dieta inversa)

Calorías Promedio		Calorías en déficit	

	Calorías	Proteína	Grasas	Carbos
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sabado				
Domingo				
PROMEDIO				

SEMANA 3

1) MEJORA TUS MACROS

INSTRUCCIONES:

De acuerdo a tus calorías, **determina cuántos gramos de cada macronutriente necesitas.** El objetivo es Mejorar la alimentación dándole al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo y tener resultados óptimos.

PROTEÍNA

Comenzamos con la proteína porque es el macronutriente más importante cuando se trata de mejorar el tejido magro, recomposición corporal y gasto energético.

De acuerdo a tu edad, y si estás en déficit o no, determina cuántos gramos de proteína necesitas al día por kilogramo de masa corporal magra.

	0-30 AÑOS	30-40 AÑOS	40-50 AÑOS	50-60 AÑOS	60-70 AÑOS
NO DÉFICIT	1.8-2.0 G/KG(MCM)	2.0-2.3 G/KG(MCM)	2.3-2.6 G/KG(MCM)	2.6-2.9 G/KG(MCM)	2.9-3.2 G/KG(MCM)
DÉFICIT	2.2-2.4 G/KG(MCM)	2.4-2.8 G/KG(MCM)	2.8-3.1 G/KG(MCM)	3.1-3.5 G/KG(MCM)	3.5-3.8 G/KG(MCM)

*MCM = MASA CORPORAL MAGRA

Gramos Proteína Actual		*Gramos Proteína Objetivo	

SEMANA 3

1) MEJORA TUS MACROS

GRASAS Y CARBOHIDRATOS

Las calorías restantes deben provenir de los carbohidratos y de las grasas. Los estudios muestran que, **mientras la proteína sea adecuada, no importa mucho de donde provengan el resto de las calorías cuando estamos en déficit mientras haya un mínimo del 15% de las calorías totales de las grasas.** Al final, es una cuestión de preferencia, adherencia con la dieta y cómo te sientes con ambos.

GRASAS

Calorías en déficit ☐ X **% grasas deseado** (mínimo 15% = ☐ **Kcal Grasas**

☐ **Kcal Grasas** ÷ 9 **(# kcal por gramo de grasa)** = ☐ **Gramos Grasas**

Gramos Grasas Actual ☐ **Gramos Grasas Objetivo** ☐

CARBOHIDRATOS

Calorías en déficit ☐ — **Calorías Proteína** ☐ — **Calorías Grasas** ☐

***(# Gramos Proteína X 4)**

= **Calorías Restantes** ☐ ÷ 4 **(# kcal por gramo de carbo)** = ☐ **Gramos Carbos**

Gramos Carbos Actual ☐ **Gramos Carbos Objetivo** ☐

SEMANA 3

2) CAMBIA EL ESTÍMULO

INSTRUCCIONES:

Si llevas mucho tiempo entrenando igual, o buscas comenzar a hacerlo, descarga una rutina. El objetivo es darle "una razón nueva" a nuestro cuerpo para desarrollar o conservar músculo cambiando el estímulo (entrenamiento).

VARIABLES A CONSIDERAR...

	Rutina Actual	Rutina Nueva
Rango de Repeticiones		
# SETS x Semana x Grupo Muscular		
Tempo		
Tiempo de Descanso		
Técnicas (ejemplo: dropsets)		
Frecuencia		
Split		
Ejercicios		

No es necesario cambiar todas las variables, pero busca hacerlo al menos con 2 cada 3-5 semanas. (El peso se ve afectado por el # de Reps.) Todas funcionan, pero no funcionan para siempre.

SEMANA 4

¿POR QUÉ TE ESTANCAS?

INSTRUCCIONES:

Con la descripción, descifra por qué te has estancado y cuál sería el siguiente paso a tomar. El objetivo es seguir progresando y tener muy claros los siguientes pasos. ***Es difícil que te estanques en la Semana 4, pero es para que tengas una idea de cuáles podrían ser los siguientes pasos.**

MUCHAS CALORÍAS | **MUY POCAS CALORÍAS** | **TU RUTINA DE RESISTENCIA** | **UNA POBRE SALUD** | **NECESITAS UN BREAK**

MUCHAS CALORÍAS

Esta es la común de todas y es que somos muy malos al llevar registro de las calorías que consumimos. **Al no estar en déficit calórico, perder peso se vuelve imposible.**

SOLUCIÓN: lleva registro adecuado de calorías diarias para saber cuántas estás consumiendo realmente, y si aún es sostenible hacerlo, reduce el número de calorías creando un déficit calórico.

MUY POCAS CALORÍAS

Más común de lo que podrías creer. Normalmente, **la gente lleva a cabo dietas muy restrictivas, y en el largo plazo, su metabolismo se adapta volviéndose "lento".** Seguir perdiendo peso NO ES SOSTENIBLE cuando estás aquí.

SOLUCIÓN: llevar a cabo una Dieta Inversa donde aumentamos el número de calorías diarias poco a poco, y combinado con un entrenamiento de resistencia adecuado, logramos restablecer y acelerar el metabolismo.

SEMANA 4
¿POR QUÉ TE ESTANCAS?

TU RUTINA DE RESISTENCIA

Todas las rutinas funcionan, pero NO FUNCIONAN PARA SIEMPRE. Una vez que nuestro cuerpo se adapta a un tipo de estrés, es importante cambiarlo para poder seguir progresando.

SOLUCIÓN: cambia tu rutina de entrenamiento cada 4-5 semanas dándole una nueva razón a tu cuerpo para adaptarse y poder seguir progresando.

UNA POBRE SALUD

Antes de poder seguir perdiendo peso, tu salud debe ser óptima para llevar a cabo ese estresante proceso para tu cuerpo.

SOLUCIÓN: enfócate primero en tu salud. Si eso significa aumentar calorías y carbos, dormir más y entrenar menos o manejar otra situación primero, ¡adelante! Tu salud siempre será primero antes de la pérdida de peso.

NECESITAS UN BREAK

Similar a la anterior. A veces, para poder seguir progresando, necesitamos darle un break a nuestro cuerpo del entrenamiento y/o de un déficit calórico.

SOLUCIÓN: date un break del entrenamiento y/o de la dieta. No perderás progreso y regresarás más fuerte y sano para continuar.

¿QUIERES CONTINUAR TU PROCESO?

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS.

PÁGINA WELLNESSPF.COM

EMAIL INFO@WELLNESSPF.COM

WHATSAPP (55) 5259-3278

SOCIAL @THEWELLNESSPF