

# GUÍA INICIAL PIERDE PESO EN 28 DÍAS.



WhatsApp: (55) 5259-3278  
info@wellnesspf.com  
www.wellnesspf.com

PIERDE PESO EN 28 DÍAS

# TABLA DE CONTENIDO

• <b>Introducción</b>	-----	3
• <b>Semana 1</b> - Determina tus calorías	-----	4
• <b>Semana 2</b> - Crea tu déficit calórico	-----	6
• <b>Semana 3</b> - Mejora tus macros   Cambia el estímulo	-----	8
• <b>Semana 4</b> - ¿Por qué te estancas?	-----	12
• <b>Semana 5</b> - Periodización   ¿Cómo continuar?	-----	15



# INTRODUCCIÓN

La siguiente guía es parte del reto de 28 días para perder peso de **Wellness PF**. En ésta, encontrarán semana a semana los pasos que deben tomar, como también, las herramientas y material suplementario para poder llevar a cabo la pérdida de peso de un modo efectivo y seguro.

Antes de comenzar, es importante que consideren una estrategia de pérdida de peso sostenible en el largo plazo. Mucha gente comete el error de hacer dietas muy restrictivas o déficits calóricos muy prolongados que, de no periodizarlos, pueden tener un impacto negativo en la salud y en la obtención de resultados físicos más adelante.

Nuestra misión es que aprendan cómo se comienza con la pérdida de peso, pero más importante aún, cómo mantener estos resultados para el resto de su vida.

La guía viene dividida en las 4 semanas que dura el reto con una semana extra para determinar los siguientes pasos al estancarnos, y creeme, te vas a estancar.

Al comenzar y determinar tus calorías en la primera semana, pasarás a crear un déficit calórico (si tus calorías son bajas, habrá pasos adicionales) con los macros adecuados para tu objetivo y estilo de vida. Finalmente, podrás planear tu estrategia para seguir progresando.

## NUESTRO OBJETIVO

No solo queremos que pierdas peso, sino que puedas mantener estos resultados para el resto de tu vida.

Nuestro objetivo es darte las herramientas y la información para saber cómo crear tu propia dieta y puedas manipularla con estrategias sostenibles en el largo plazo.





## SEMANA 1: DETERMINA TUS CALORÍAS

# DEBES CONOCERTE.

---

Las calorías, unidad utilizada para medir la cantidad de energía que proveen los alimentos, determinan si subimos o bajamos de peso, y el primer paso para crear un déficit y poder perder peso, es calculando dónde se encuentran actualmente nuestras calorías de mantenimiento.

Existen muchas fórmulas y calculadoras que te pueden ayudar a determinar cuántas calorías deberías estar consumiendo. Pero en realidad, ninguna de éstas es muy exacta ya que, en la alimentación, existe una variación individual significativa lo cual hace casi imposible el desarrollar dicha herramienta.

**La forma más exacta de hacerlo es monitoreando tu peso y tu ingesta calórica durante un periodo de tiempo. Para el reto de 28 días, lo haremos durante 1 semana.**

## OBJETIVO SEMANA 1

---

El objetivo es determinar dónde se encuentran tus calorías de mantenimiento. **Esto nos ayudará a determinar el siguiente paso de una forma más efectiva y segura.**



## ACTIVIDAD 1: LLEVA REGISTRO DE CALORÍAS

Esta semana, deberás registrar todos los días tu peso por las mañanas y la cantidad de calorías que consumes diariamente. **A continuación, te dejo 2 aplicaciones para poder mantener registro de tus calorías:**

### MY FITNESS PAL



### CALORIE COUNTER



Al finalizar la semana, saca el promedio tanto de tu peso como de tus calorías diarias. **Es importante que en esta semana comas exactamente como lo vienes haciendo sin realizar ningún cambio.**

### SI BAJASTE DE PESO...

Ya te encuentras en un déficit calórico. Si tus calorías ya son muy bajas, checa la guía: "*Cómo acelerar tu metabolismo con la dieta inversa*".

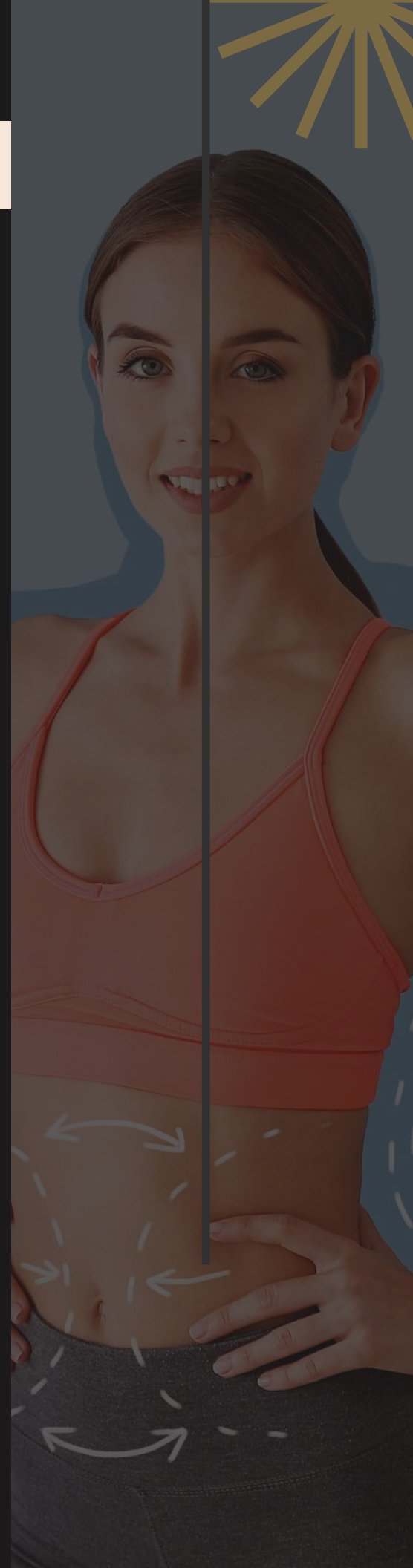
### SI MANTUVISTE EL MISMO PESO...

Ya estabas en un mantenimiento calórico.

### SI SUBISTE DE PESO...

Estabas en un superávit calórico. Es decir, consumiendo más calorías de las que quemas.

La siguiente semana, y dependiendo dónde te encuentras con respecto a tus calorías, vamos a tomar ciertas acciones.



SEMANA 2: CREA TU DÉFICIT CALÓRICO

# MOMENTO DE PERDER PESO

La semana pasada debiste haber determinado dónde se encuentra el promedio de tus calorías diarias, como también, si esa cantidad de calorías representan un déficit, un mantenimiento o un superávit calórico para ti.

De acuerdo a los resultados, esta semana deberás tomar acción. **Para perder peso, debes comer menos calorías de las que estás quemando.** Por lo tanto, y si todavía es sostenible reducirlas, esta semana buscamos crear un déficit calórico.

En la tabla a continuación, encontrarás a detalle la cantidad de calorías que debes reducir cada día de acuerdo a los resultados de la semana anterior para crear un déficit.

**\*Quiero hacer énfasis en lo siguiente: si tus calorías ya son bajas, no busques crear un déficit aún mayor.**

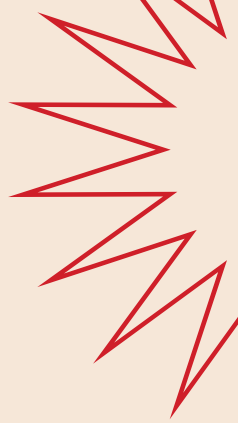
## ACTIVIDAD Y OBJETIVO SEMANA 2

De acuerdo a la tabla a continuación, crea un déficit calórico reduciendo principalmente carbohidratos y/o grasas. Mantén la proteína igual. **El objetivo es perder peso al comer menos calorías de las que quemas (CHECAR ARRIBA \*).**



SEMANA 2: CREA TU DÉFICIT CALÓRICO

# MOMENTO DE PERDER PESO



## DÉFICIT

Si aún es sostenible hacerlo, **redúcelas de 100 a 200 menos desde donde te encuentras.**

## MANTENIMIENTO

**Reduce tus calorías de 300 a 400 menos** desde tu mantenimiento.

## SUPERÁVIT

**Reduce tus calorías 500 menos** desde tu 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.

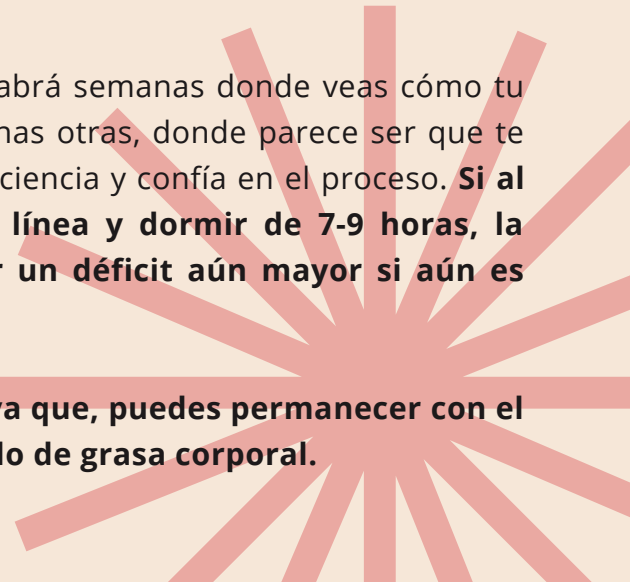
Si te estancas, y seguir bajando calorías es sostenible, **redúcelas de 100 a 200 menos.**

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.**



SI ESTABAS EN UN....

SEMANA 3: MEJORA TUS MACROS | CAMBIA EL ESTÍMULO

# LO QUE TU CUERPO REQUIERE.

Las calorías determinan si subimos o bajamos de peso, pero **el problema de sólo enfocarnos en las calorías es que perdemos tanto grasa como músculo, y no le damos al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo.**

**Si queremos perder grasa, tener energía, un buen balance hormonal y ganar o preservar músculo, debemos enfocarnos en los MACROS.** Cuando lo hacemos de esta manera, le damos al cuerpo exactamente lo que necesita para hacerlo.

Esta semana consiste en mejorar la distribución de macronutrientes, de donde obtenemos calorías, para tener resultados óptimos que nos permitan mantenerlos en el largo plazo.

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

## 1) ACTIVIDAD Y OBJETIVO | SEMANA 3

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





SEMANA 3: MEJORA TUS MACROS | CAMBIA EL ESTÍMULO

# LO QUE TU CUERPO REQUIERE.

## PROTEÍNA

	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

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.

Al determinar cuantos gramos debes consumir, multiplícalo por 4 que es el número de calorías que tiene cada gramo de proteína y restalo de tu total diario.



**DÉFICIT..... 2,000 KCAL X DÍA**

**PROTEÍNA = 80 KG X 2 GRAMOS = 160 GRAMOS DE PROTEÍNA**

**160 X 4 KCAL = 640 KCAL DE PROTEÍNA**

**30 AÑOS**

SEMANA 3: MEJORA TUS MACROS | CAMBIA EL ESTÍMULO

# LO QUE TU CUERPO REQUIERE.

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. Al final, es una cuestión de preferencia, adherencia con la dieta y cómo te sientes.

Recuerda: cada gramo de grasa tiene 9 kcal y de carbohidratos 4 kcal por cada gramo.

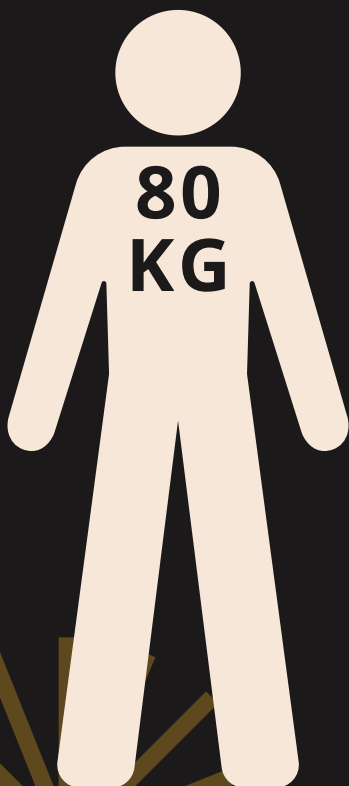
**CALORÍAS RESTANTES = 2,000-640 = 1,360 KCAL**

**GRASAS (MÍNIMO 15% KCAL TOTALES):**  
 $2,000 * .30 = 600 / 9 = 67$  GRAMOS DE GRASA

**CARBOS (CALORÍAS RESTANTES):**  
 $2,000-640-600 = 760 / 4 = 190$  GRAMOS DE CARBOHIDRATOS

Recuerda que el % de grasa y de carbos depende de preferencias personales y adherencia a la dieta. Juega con ello, pero cumpliendo con las calorías totales de acuerdo a tu objetivo.

**30 AÑOS** \*(ME GUSTA EL 30% DE CALORÍAS DE GRASA A MI)



SEMANA 3: MEJORA TUS MACROS | CAMBIA EL ESTÍMULO

# BUSCA SER MÁS FUERTE.

---



Una de las razones más comunes por las cuales se estanca la gente, además de calorías y macros, es mantener el mismo entrenamiento todo el tiempo o solo hacer cardio.

El entrenamiento de resistencia es la señal que le mandas a tu cuerpo para que conserve o desarrolle músculo al perder peso y quemes principalmente grasa. **De no hacerlo, tu cuerpo no tiene razón alguna para desarrollar o conservar músculo.**

Es importante tener más músculo porque esto **nos permitirá tener un metabolismo "más rápido" y tener una alimentación sostenible en el largo plazo.**

Al elegir una rutina, (puedes elegir de otro lugar) escoge la más diferente a lo que vienes haciendo. Si siempre haces de 3-6 reps, pasa a alguna donde hagas de 15-20. **\*DESCARGAR**

## 2) ACTIVIDAD Y OBJETIVO | SEMANA 3

---

- Si llevas mucho tiempo entrenando igual, o buscas comenzar a hacerlo, **descarga una rutina.**
- **Objetivo:** Darle "una razón" a nuestro cuerpo para desarrollar o conservar músculo cambiando el estímulo (entrenamiento).

## SEMANA 4: ¿POR QUÉ TE ESTANCAS?

# PROGRESAR ES IGUAL A CAMBIAR.

Como se mencionó anteriormente, **la pérdida de peso no siempre es lineal, y en ocasiones, podrás pensar que te estancaste.** Antes de tomar medidas, dale a tu cuerpo oportunidad de responder un par de semanas. **Si sigues sin ver cambio alguno, descifra con esta sección qué está sucediendo y podrás tomar acción.**



**MUCHAS CALORÍAS**



**MUY POCAS CALORÍAS**



**TU RUTINA DE RESISTENCIA**



**UNA POBRE SALUD**



**NECESITAS UN BREAK**

Estas son las razones más comunes por las cuales la gente se estanca al perder peso. A continuación, veremos una por una con una breve descripción, como también, la solución a dicho problema.

**En ocasiones, para volver a perder peso, nuestra última meta será perder peso.** Sé que es algo complejo de entender, y sí, el problema mental es aún más difícil que el físico.

## ACTIVIDAD Y OBJETIVO SEMANA 4

- 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.



SEMANA 4: ¿POR QUÉ TE ESTANCAS?

# PROGRESAR ES IGUAL A CAMBIAR.



## 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.



## 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 carbohidratos, 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.

SEMANA 5: PERIODIZACIÓN | ¿CÓMO CONTINUAR?

# ESTO APENAS COMIENZA.

El verdadero reto no es perder peso, sino no volver a subir más adelante. Si quieres mantener estos resultados el resto de tu vida, y espero que hayas aprendido esto en estas 4 semanas, es que **NO PUEDES NI DEBES ESTAR EN UN DÉFICIT CALÓRICO TODO EL TIEMPO.**

La periodización consiste en pequeños ciclos donde alternas tus calorías de acuerdo a tu objetivo para que nunca más te estanques y puedas mantener cierto físico todo el año.

Por ejemplo, algunos meses antes de un evento donde seguro harás un déficit importante, buscamos acelerar tu metabolismo lo más posible con una Dieta Inversa para que, en el momento de reducir calorías, sea más sencillo hacerlo y no tan restrictivo.

Estos "periodos" nos permitirán mantener un físico atractivo, sano y fuerte **TODO EL AÑO.** Si quieres ayuda para continuar, puedes agendar una llamada dando click en el botón a continuación.

**AGENDA**  
**LLAMADA**  
**AQUÍ**

