

¡PREPARA TU CUERPAZO PARA EL GRAN DÍA!



GUÍA

**DE PLANIFICACIÓN
DE 3 MESES PARA**

**EVENTOS DE
PRIMAVERA/
VERANO**

-
- **PERDER GRASA**
 - **REDUCIR ABDOMEN**
 - **BRILLAR EN TU GRAN DÍA**

¡BIENVENIDA A “PREPARA TU CUERPAZO PARA EL GRAN DÍA”!

Esta guía exclusiva de preparación para eventos de primavera/verano te sumergirá en un viaje transformador de **3 meses hacia tu mejor versión física, pero también emocional.**

Me casé el 7 de mayo de 2023, y recuerdo buscar cómo prepararme para el gran día, pero solo veía tratamientos de belleza pero nada relacionado con la nutrición y el ejercicio.

Y bueno, aunque yo seguía un plan, la verdad es que lo hice muy mal, no tenía un objetivo definido y me dejé llevar, te cuento lo que me ocurrió...

Recuerdo que en enero comencé con mi diseñador, Nicolás Montenegro, a diseñar cómo sería el vestido, mis indicaciones fueron que tuviera un toque elegante y sexy y que marcara curvas (glúteos).



Eso fue el 30 de enero, y la verdad me veía estupenda, pero el 2 de febrero, digamos que comencé mi “puesta a punto” y empecé haciéndome las fotos iniciales y me puse de nuevo un medidor continuo de glucosa, que forma parte del **programa Fitmybody.**



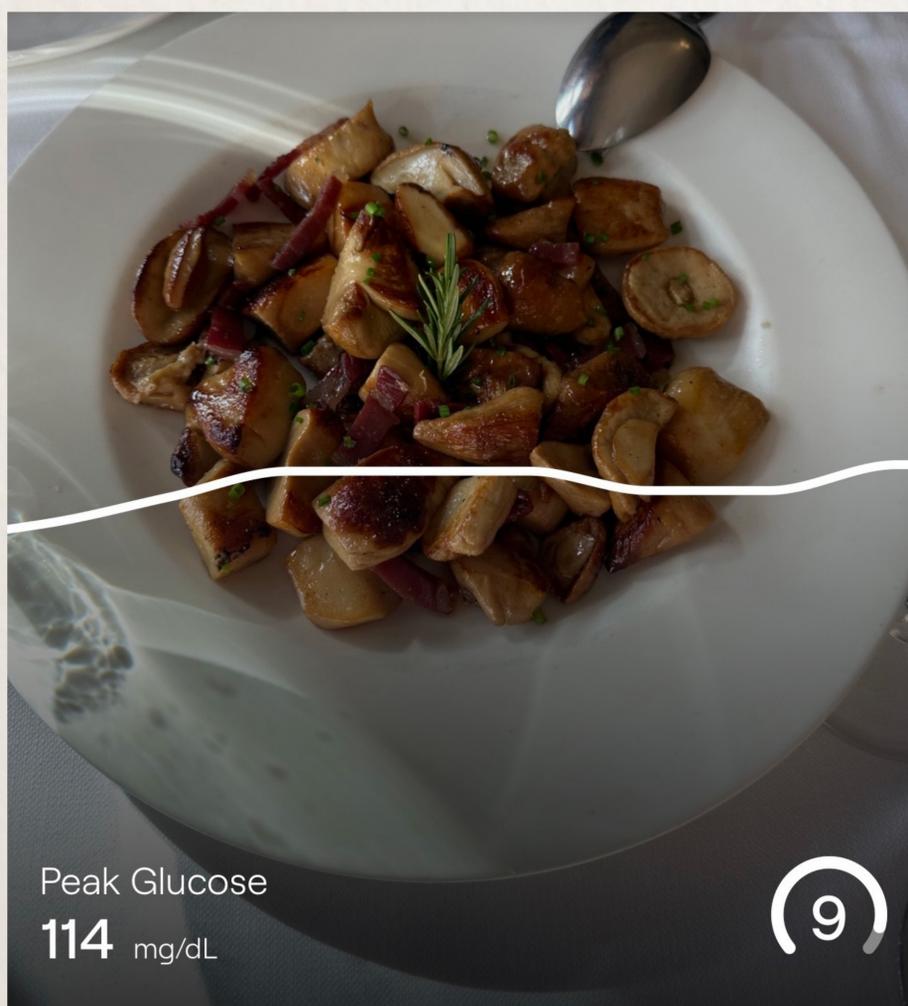
Pero no todo era perfecto, como me veía bien, pues los siguientes meses transcurrieron con bastantes eventos y viajes, sin embargo, **gracias a que tuve el apoyo de profesionales pudimos enderezar el camino hasta el “Gran Día”.**

Te cuento esto, para que al contrario de lo que me ocurrió a mí (que no sabía que tendría tantos eventos) evites que, con las ganas de celebrar, las emociones, la familia, los amigos o simplemente porque te apetezca, te veas cerca del gran día peor de lo que imaginabas por no haberte preparado correctamente y con tiempo.

Te voy a contar los 10 eventos más sabotadores que tuve en solo 3 meses:

3 MESES ANTES:

En el mes de febrero nos fuimos de fin de semana del 11 de febrero a celebrar el cumpleaños de Miguel, **aunque llevar el medidor continuo de glucosa, me ayudaba a controlar mis antojos de dulce,** obviamente no seguí el plan nutricional...



Y el lunes 13 de febrero vino mi hermano a Madrid, y ahí me olvidé de mis buenas intenciones con esta pizza...



Luego el 25 de febrero tuvimos la prueba de Menú...

Y el siguiente fin de semana nos fuimos a Canarias a celebrar el cumpleaños de mi suegro, con lo que ello supone.



En resumen, en solo un mes 4 eventos sociales, “sabotearon” mis buenas intenciones...

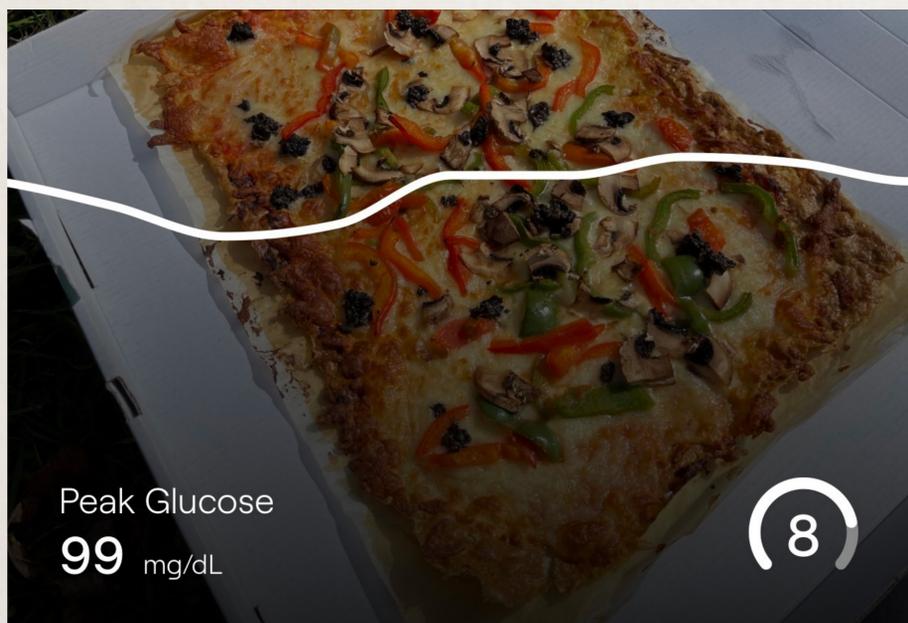
2 MESES ANTES:

Y aquí de nuevo mis fotos de revisión el 10 de marzo, había empeorado, y quedaban 2 meses para el “gran día”...



Eso sí, por esta fecha empecé a hacerme mis básicos de belleza (luego te resumo y te cuento).

También te digo, no hacía falta viajes ni nadie para celebrar, el 12 de marzo, celebraba la vida con esta pizza, eso sí la base era de pollo y el postre también creo que era saludable... Como ves la pizza mantuvo los niveles de glucosa estables...



Sin embargo, la hora de la verdad llegó el 17 de marzo, con la primera prueba del vestido...

Parecía que me sacaba un poquito de barriga, (aunque mi madre recuerdo que decía “si no tiene, es el vestido”)...



Después nos fuimos a celebrarlo comiendo saludable, eso sí con postre y después merienda para compartir.



Y el 18 de marzo, la fiesta continuó en Madrid con Miguel, otra pizza, esta vez de Quinoa...



Allí nos lo pasamos genial, y comimos genial...



Espérate, y el 24 de marzo, solo 5 días más tarde, mis cuñados nos sorprendieron con un viaje a París, la ciudad del amor, o del croissant.



1 MES ANTES:

Y bueno, unos días más tarde, el 4 de abril, mi madre y mi tía también vinieron a visitarme a Madrid para ver su vestido para el “Gran Día” y lo celebramos con un buen desayuno, comida saludable y postre para compartir.



Luego el 7 de abril, había que disfrutar del finde, así que me pedí unas palomitas en el cine...



Y la hora de la verdad: 16 de abril - fotos de revisión...



Y la verdadera realidad llegó el 20 de abril: La prueba del vestido y no podía casi caminar de lo ajustado que me quedaba....

La verdad, me sentía hinchada, aunque estaba siguiendo mi plan de nutrición y entrenamiento, sin duda estos eventos habían hecho mella y no los había previsto...



No estaba a gusto con mi cuerpo...Y desde ese día se acabaron los caprichos...

A solo 17 días... ¡Me lo tomé en serio y bueno, comencé a perder grasa y a dejarme el jueguito fuera de casa...!

El 3 de mayo en la última prueba del vestido, había reducido mi abdomen y estaba más desinflamada...



Y bueno, el resultado fue bastante favorable, pero hubiera sido más placentero si hubiera “previsto con antelación” que tendría esas situaciones o haberlas abordado mejor (**Ojo, que no confundamos con “dejar de disfrutarlos”**).

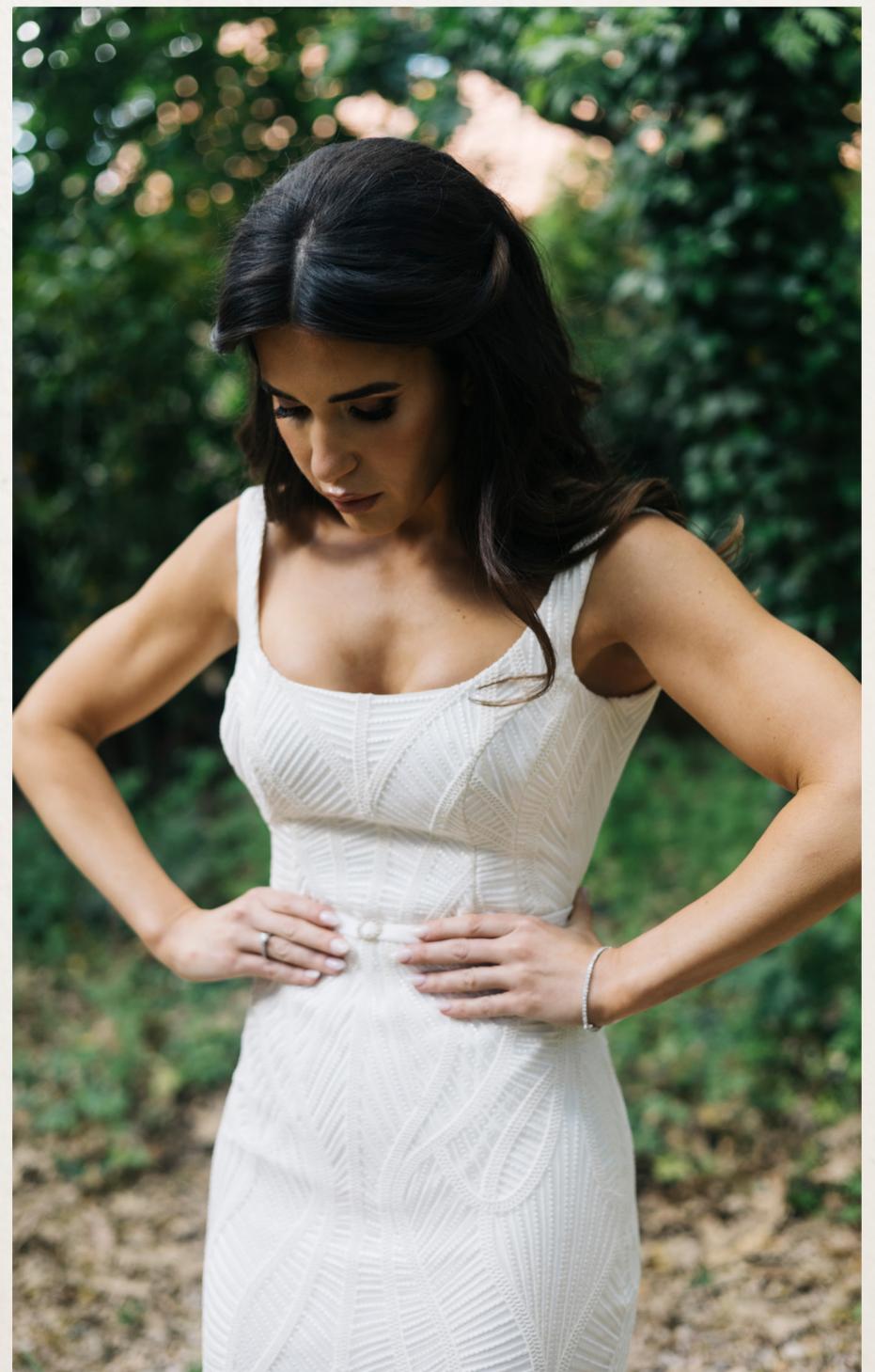


Por eso, si tuviera que volver a prepararme para un GRAN DÍA, como puede ocurrir casi siempre por estas fechas...

Por ejemplo este año, que tengo una boda de una amiga en Formentera en junio y quiero lucir estupenda como invitada, esto es lo que yo haría como mínimo 3 meses antes, aunque si lo hacemos 4 o 5 meses antes, mejor.

Por eso, lo voy a resumir en una preparación con 3 meses de antelación desde 3 enfoques: **Nutrición, Entrenamiento y Cuidado Personal.**

COMIENZA LA CUENTA ATRÁS PARA EL GRAN DÍA



3 MESES ANTES

NUTRICIÓN SINCRONIZADA CON HORMONAS Y CONTROL DE EXCESOS

En el primer mes, te recomiendo hacerte las fotos iniciales, y establecer una base nutricional sólida al incorporar proteínas, grasas saludables y carbohidratos de calidad en base a tus necesidades energéticas (calorías) y objetivos a lograr para esta divina el Gran Día. **Este fue mi resultado final:**



- Consultar con un nutricionista te permitirá diseñar una **dieta sincronizada con tus necesidades calóricas y hormonales** según si quieres perder grasa, reducir perímetro abdominal o ganar glúteos, por ejemplo.
- Anticiparse y acordar con tu Nutricionista los **eventos “saboteadores”**: Cuándo te vas de viaje o qué hacer si sales de comida o tienes un evento (Viajes, visitas y salidas del plan).



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Durante el primer mes, te aconsejo evaluar tus objetivos físicos individuales con una entrenadora y diseñar un programa equilibrado de fuerza y cardio.

- Tener en cuenta **los días y el tiempo que puedes entrenar**.
- Disponer de una **rutina los días que viajas o tienes eventos**.



TRATAMIENTOS Y CUIDADO PERSONAL

Establecer metas realistas y celebrar pequeños logros será clave en el primer mes.

- **Bajar niveles de estrés:** Desde el principio, algo que hice fue relajarme, me ayudé de prácticas de relajación y suplementos, [aquí compartí un reel con mis hábitos](#).

- **Aumenta tu actividad diaria**, intenta hacer 10.000-15.000 pasos al día.



- Si puedes agenda un **masaje drenante** cada 2 semanas, para ayudarte a eliminar la retención de líquidos y mejorar la circulación.



2 MESES ANTES

REVISIÓN Y CONTROL DE CALORÍAS

En el segundo mes, te recomiendo hacerte fotos y evaluar tus avances con un profesional.

- **Ajustar la ingesta calórica** según los resultados del mes anterior y tu actividad física.

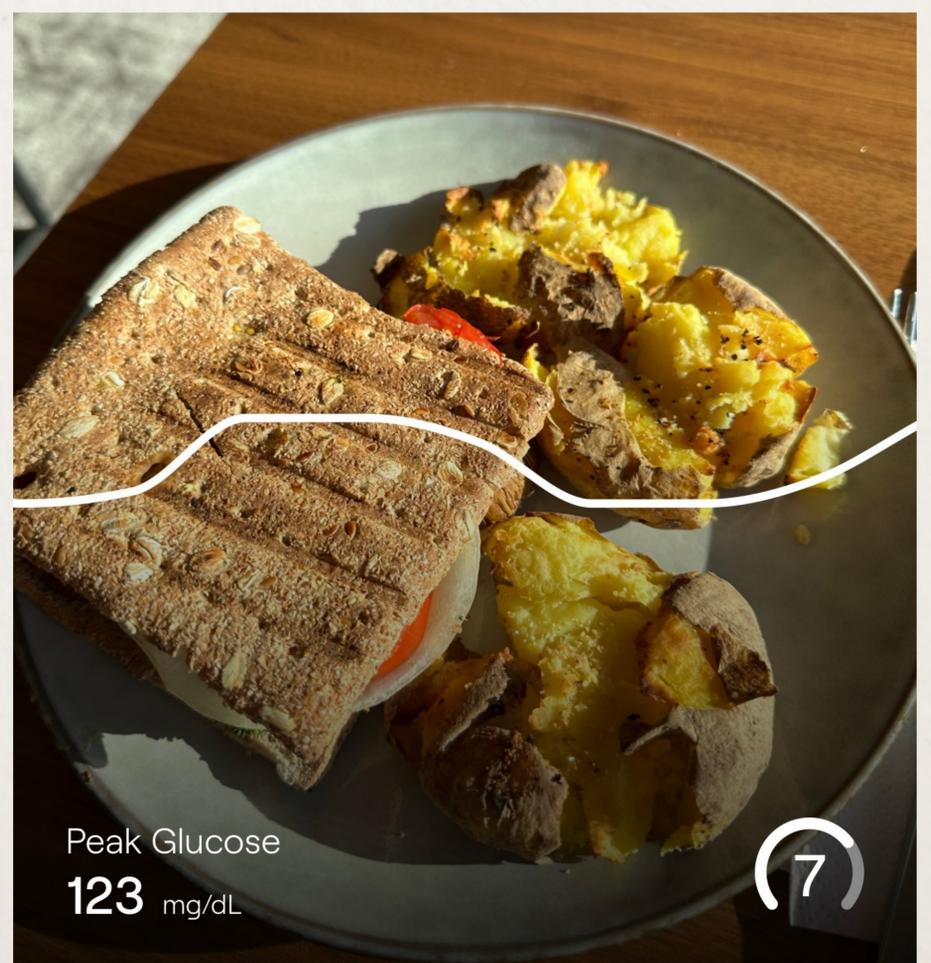
- Mantener un **diario alimenticio** para ajustar según las respuestas de tu cuerpo.

- Introducir el **control de la glucosa** en tiempo real te ayudará a:

- Conocer cómo reacciona tu cuerpo ante determinados alimentos.

- Descubrir la relación de los picos de glucosa con la acumulación de grasa.

- Ser más consciente de tus decisiones fuera de casa y llevarás un chivato durante 14 días.



AJUSTE DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

El segundo mes se enfocará en ajustar la intensidad y volumen del entrenamiento según la progresión.

- Incorporar sesiones específicas para **trabajar en las áreas que desees mejorar**.
- Conociendo qué tipo de ejercicios te sientes más cómoda, diseñar un **entrenamiento a tu gusto**.



DESCANSO Y TOQUECITOS ESTÉTICOS

En el segundo mes, te recomiendo aprender sobre la relación de la glucosa con el descanso y tus niveles de energía, así como su impacto en tus objetivos de acondicionamiento físico.

- Sincronizar tu **rutina de sueño** con tus patrones hormonales.
- Durante este mes yo me hice el **microblading** en las cejas, le dí volumen a los labios con **ácido hialurónico** y me suavicé arrugas en la cara con inyecciones de **bótox**.



1 MES ANTES

FIN DE PROYECTO CUERPAZO GENÉTICAMENTE BENDECIDO

El tercer mes se centrará en hacer ajustes finales en la dieta para tener un aspecto definido.

- Conocer **tu perfil genético** nos ayudará a individualizar más la dieta a través de la nutrigenética.
- Optimizar **la alimentación pre-entrenamiento** para maximizar la energía y la quema de grasa.



ENTRENAMIENTO MOTIVADOR Y CONFIANZA EN EL PROCESO

En este último mes, te aconsejo tener un entrenamiento adaptado según los resultados obtenidos los que quieres conseguir en la recta final.

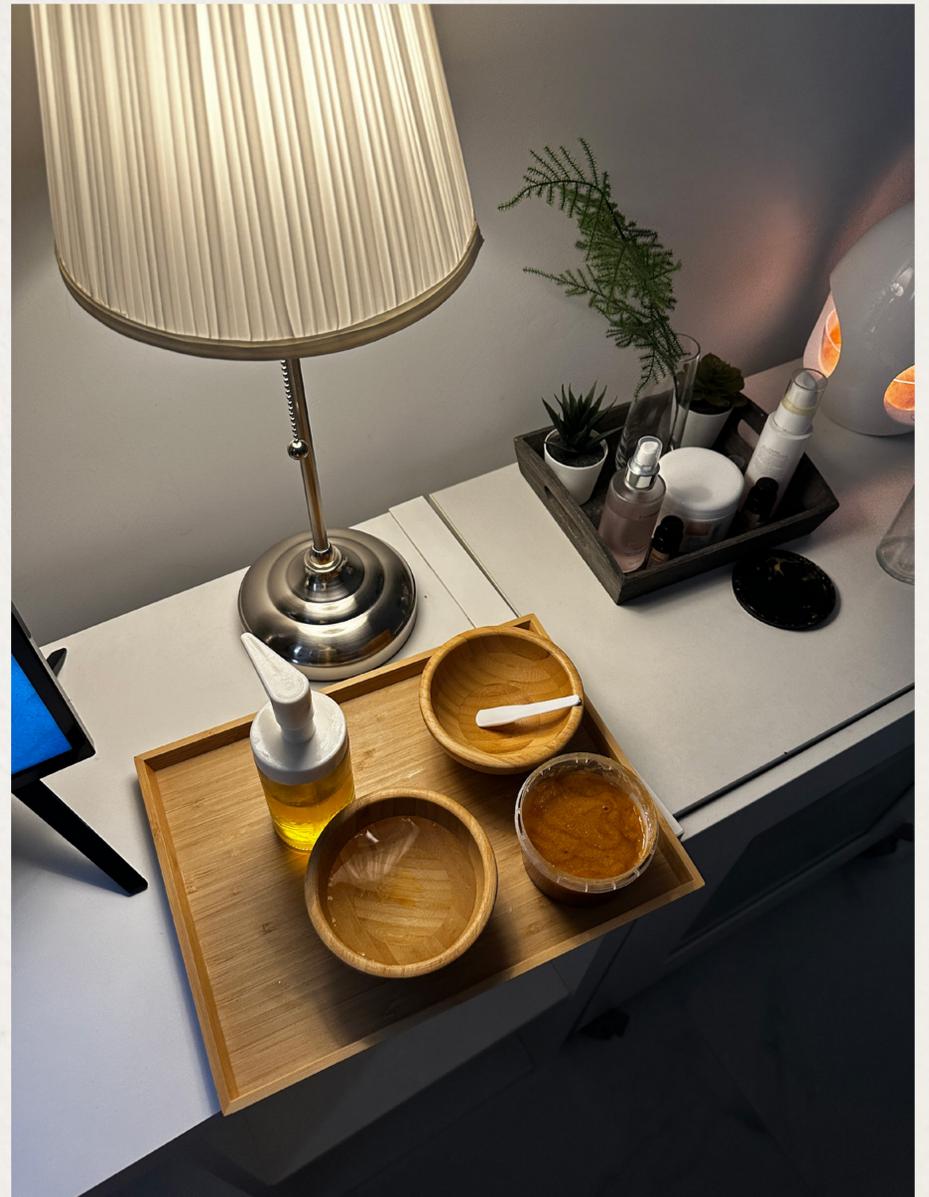
- Saber con qué **actividades te sientes más cómoda genéticamente** nos ayudará a que disfrutes del entrenamiento sin sufrir.
- Reforzar con tu entrenadora la confianza en el proceso porque aún nos queda tiempo y vas a llegar estupenda al Gran Día.
- Si eres la que se casa o si eres la invitada y quieres darlo todo en la pista, agenda unas clases de baile.



TOQUE DE PUREZA Y BRILLO

Te aconsejo darle un toque de “glow” o brillo a tu cara y tu cuerpo.

- Asegura tu hidratación, bebe agua.
- Agenda una **limpieza facial** 1 o 2 semanas antes.



- **Manicura y pedicura** 3 días antes.
- Y si te gusta verte morena, exfolia en casa y agenda un **bronceado saludable** (autobronceador) 2 días antes del “Gran Día”.
- Practica el agradecimiento y relájate para llegar tranquila y disfrutar al máximo el Gran Día.

¡YA ESTÁS PREPARADA PARA EL GRAN DÍA!



Siguiendo este enfoque de Nutrición y entrenamiento individualizado combinado con prácticas de cuidado personal, no solo te prepararás físicamente, sino que también mejorarás tu bienestar general, porque estarás tranquila y segura de que llegas al “Gran Día” estupenda.

Y lo mejor, como lo has hecho de forma saludable, podrás disfrutar de los resultados ese Gran Día y todos los grandes días que siguen.

Recuerda, la consistencia y el equilibrio son clave para lograr tus metas de manera saludable y segura.

Si quieres que te ayudemos a ponerte en forma para tu boda o para un evento especial, [agenda una Sesión Cuerpazo de Asesoramiento Gratuita](#) con nuestro equipo y diseñaremos un plan a medida, para que luzcas radiante y espléndida ese día.

[HAZ CLIC AQUÍ](#)





FITMYLEGS