POST-FITMYBODY

FITMYLEGS

OBJETIVOS Y PLANIFICACIÓN

Objetivos de este mes:

- Mantener un óptimo % de **masa grasa**
- Reducir la **celulitis**
- Buscar la **definición muscular**
- Incorporar la rutina como **estilo de vida**
- Mantener **hábitos saludables**
- Encontrar el **equilibrio con una alimentación saludable**

Planificación:

SESIÓN 1	**FUERZA: Tren Superior + CORE**
SESIÓN 2	**CARDIO: Anaeróbico - HIIT**
SESIÓN 3	**FUERZA: Full Body**
SESIÓN 4	**CARDIO: Aeróbico**
SESIÓN 5	**FUERZA: Tren Inferior + CORE**
SESIÓN 6	**CARDIO: HIIT (Opcional)**
SESIÓN 7	**DESCANSO**

POST-FITMYBODY

SESIÓN 1 — FUERZA

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcional. -Carbohidratos: 30g de pan integral o 2 tostadas tipo Wasa o 20g de harina de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón cocido natural o 60g de jamón cocido o 60g de lacón o 2 huevos o (1 huevo + 100g de yogur proteico o vegetal) -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de cacao). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TOSTADA DE PAVO.** 30g de pan integral + 80g de pechuga de pavo 95% carne + 30g de aguacate. + Una pieza de fruta. **Ej 2: TOSTADA DE CENTENO CON TORTILLA Y TOMATE**: 30g de pan de centeno, 1 huevo + 60 ml de claras, 30g de aguacate, rúcula, rodajas de tomate + Una pieza de fruta. **Ej 3. COMIDA 1 DE TU PREFERENCIA.**
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 50g de pasta integral o de sarraceno o 50g de quinoa. -Proteínas: 2 huevos + 20g de queso proteico o 140g de pollo o 140g de pavo. -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**1º ENSALADA VERDE O SALTEADO DE VERDURAS A TU GUSTO CON VINAGRE DE MANZANA SIN FILTRAR** **2º PASTA CON SALSA DE COLIFLOR Y HEUVO POCHÉ.** 50g de espaguetis integrales o macarrones o pasta de trigo sarraceno, ¼ de coliflor, ⅓ de pimiento amarillo, ⅓ de cebolla o puerro, 1 chorrito de bebida vegetal de almendras (extra), espárragos verdes, tomates cherry, perejil, pimienta negra, AOVE, caldo de verduras o de pollo (OPCIONAL), y 2 huevos. Preparación: pon a hervir la pasta. Mientras, trocea la verdura y saltea hasta que quede blandita. Una vez lista, añade un poco del agua de cocción de la pasta o de caldo de verdura o de pollo. Tritura la salsa y reserva. Saltea los trigueros con los cherrys y la pasta, añade la salsa y coloca 2 huevos poché por encima con pimienta negra y perejil fresco.
Comida 4	-Carbohidratos: 20g de copos de avena o cereal sin azúcar (espelta, muesli, cereal hinchado o crunchy de avena). -Proteínas: (120g de yogur vegetal o kéfir + 10g de proteína en polvo o cacahuete en polvo) o 150g de yogur proteico o 20g de proteína en polvo. -Fruta o grasas: 1 pieza de fruta o 10g de frutos secos o 30g de aguacate.	**Ej 1: BOMBONES DE CHOCOLATE Y CACAHUETE (2 raciones, consumir 1).** Ingredientes: 20 g de harina de avena, 30 g de cacahuete en polvo, 2 cucharadas grandes de yogur proteico y 2 onzas de chocolate negro. Preparación: mezclar la harina con el cacahuete en polvo y el yogur hasta que quede una masa compacta que pueda amasarse para hacer bolitas. Bañar la bolita en las onzas de chocolate fundido y dejar enfriar. **Ej 2: UN YOGURCITO.** 150g de yogur proteico + ½ tz de frutos rojos (frescos o congelados) + 20g de copos de avena. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (20g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Proteínas: 130g de pescado blanco (merluza, dorada, lubina, rodaballo, bacalao). -Grasas: Una ración.	**BACALAO FRESCO AL HORNO.** Ingredientes: 130g de bacalao, 6 tomates cherry, ½ limón, 1 diente de ajo, 2 cdas de AOVE, sal, pimienta, tomillo y perejil. Preparación: Corta el limón en rodajas y extiéndelas sobre una bandeja de horno. Lava los tomates cherry y espárcelos sobre la bandeja. Salpimenta los filetes de bacalao y riégalos con un chorrito de aceite. Colócalos en la bandeja y riégalos por el otro lado con otro poco de aceite. Pela los dientes de ajo y agrégalos. Corta el tomillo finamente con unas tijeras y espolvorea los filetes de bacalao. Hornéalos (horno precalentado) a 230º durante 8 minutos. Sirve en cada plato un lomo de bacalao los tomates cherry. Salséalos y decóralos con unas hojas de perejil.

POST-FITMYBODY

DÍA 1 — TREN SUPERIOR Y CORE

CALENTAMIENTO

1. Roll down sentada modificado → 10
2. Torsiones desde cuadrupedia → 6 cada lado
3. Rotaciones externas con banda → 20
4. Camino a la flexión → 6

PARTE PRINCIPAL

Bloque I: Tren Superior

EJERCICIO	MÚSCULO/S	SERIES	REP.	REST	NOTAS
Remo unilateral	Espalda	3	12/12	30-40”	Saca pecho al remar y mantén el brazo cerca del cuerpo. Realiza el gesto con la intención de llevar el codo hacia la cadera. Utiliza un peso retador.
Aperturas de pectoral con isométrico	Pectoral	3	10/10	30-40”	Si no tienes banco lo puedes hacer en el suelo con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Para mayor complejidad realizarlo con la espalda sobre un fitball.
Press cerrado con mancuernas	Tríceps y pectoral	3	12	40”	Los codos se mantienen pegados al cuerpo. Intenta no flexionar las muñecas y mantenerlas alineadas con el antebrazo.
Band pull apart	Espalda y hombros	3	12	30”	Utiliza una banda ligera. Debes traccionar de la banda hasta que llegue a tocar en la línea media del pecho o por debajo. Los codos mantienen una ligera flexión.
Elevaciones frontales alternas con isométrico	Hombro	3	16 en total	30-40”	Empieza por un peso bajo que te permita realizar todas las repeticiones.
Halo con curl de bíceps	Core y bíceps	3	10	30”	Realiza 5 hacia cada sentido tratando de que sólo se muevan los brazos.

Bloque II: Circuito CORE

Realiza 3 vueltas en circuito a los siguientes ejercicios descansando entre ellos y entre vueltas 20”:

1. Plancha lateral → 40” (20” por cada lado sin apoyar las rodillas al cambiar de lado)
2. Rodilla a codo desde plancha alta con sliders → 20 en total (puedes usar unas toallas o calcetines si no tienes sliders)

ESTIRAMIENTOS

1. Trapecios → 20” por lado
2. Tríceps de pie → 20” por lado
3. Espalda y hombro → 20” por lado
4. Pectoral → 20” por lado

SESIÓN 2	CARDIO

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Carbohidratos: 20g de copos de avena o cereal tipo corn flakes o cereal sin azúcar. -Proteínas: 120g de yogur vegetal o 120g de kéfir o 120g de yogur proteico (preferiblemente) o (150ml de bebida vegetal + 60ml de claras) o 120g de yogur vegetal o kéfir + 15g de proteína en polvo. -Fruta y/o grasas: ½ tz fruta troceada o 1 pieza de fruta o (½ pieza de fruta + 4-5 almendras). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: PORRIDGE DE AVENA.** 20g de copos de avena + 120ml de kéfir de cabra + 15g de proteína en polvo **Ej 2: SMOOTHIE BOWL DE YOGUR.** Ingredientes: 40g de mango congelado o 40g de frutos rojos congelados, 15g de proteína en polvo, 20g de yogur vegetal, toppings: 20g de copos de avena o cereal sin azúcar y 4-5 almendras troceadas. Preparación: Tritura el yogur con la fruta congelada hasta que quede una mezcla súper cremosa ¡y listo! Cómelo en el momento, te va a encantar.
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato -Legumbres: 50g en crudo / 150g en cocido. -Proteínas: 1 huevo o 80 g de ventresca o 30 g de soja texturizada -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**Op 1. ENSALADA DE GARBANZOS.** Ingredientes: 150g de garbanzos (ya cocidos o de bote) o 50g de garbanzos en crudo, ⅓ de cebolla morada, 80g de ventresca, 150g de pimientos del piquillo, pepino, 30g de aguacate, 5 mL de AOVE, 1 cdta de mostaza, zumo de limón, perejil y cilantro fresco, pimentón dulce y una pizca de sal. **Op 2. GUISO DE LEGUMBRES A TU GUSTO CON 4-5 VERDURAS + 1 HUEVO DURO.**
Comida 4	-Carbohidratos: 20g de copos de avena o cereal sin azúcar (espelta, muesli, cereal hinchado o crunchy de avena) o 15g de cereales + ½ plátano -Proteínas: (120g de yogur vegetal o kéfir + 10g de proteína en polvo) o 120g de yogur proteico o (100g de yogur vegetal / proteico de mango + 1 huevo) o 20g de proteína en polvo. -Fruta y/o grasas: 1 pieza de fruta o 10g de frutos secos o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Ej 1: FALSO PUDDING DE PLÁTANO.** Ingredientes: 15g de copos de avena, ½ plátano, 10g de crema de frutos secos, canela. Preparación: Deja por 5 min los copos de avena en remojo con 30ml de agua. Mezcla con el plátano aplastado, los 10g de crema de frutos secos y canela. Cocinar 2-3 minutos en el microondas. **Ej 2: YOGUR SENCILLO.** Ingredientes: 120g de yogur proteico + 1 pieza de fruta + 20g de copos de avena o cereal sin azúcar. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (20g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato -Proteínas: 130g de pollo o pavo o 160g de tofu. -Grasas: Una ración	**PRIMERO → ENSALADA FRESCA O VERDURAS.** Berenjena a la plancha, rúcula, tomate, 30g de aguacate. Aliño de vinagre de manzana, sal, pimienta y orégano. **SEGUNDO →PIMIENTOS RELLENOS.** Ingredientes: 160g de tofu rallado, 1 cdta pimentón, 1 cdta orégano, 1 diente de ajo, ¼ cebolla, 1 puño de champiñones, 1 pimiento grande o 2 pequeños, sal y pimienta, AOVE. Preparación: Mezcla el tofu con las especias, sal, pimienta y 1 cdta de AOVE y deja reposar para que coja sabor. Pocha el ajo y la cebolla. Cuando estén pochados añade los champiñones y el tofu y saltea todo junto. Corta unos pimientos de manera transversal y salpimenta. Rellénalos con la mezcla anterior, decora con albahaca y tomatitos cherrys y hornea 15-20 min a 180 grados en horno o airfryer.

DÍA 2 — CARDIO INDOOR ANAERÓBICO - HIIT

CALENTAMIENTO

1. Flexión de columna → 8. Controlando la bajada/ lento. Subiendo vértebra por vértebra
2. 90/90 cadera + extensión → 8 por lado. Alterna de un lado a otro.
3. Rotaciones torácicas desde caballero → 10 por lado
4. Skipping corto en el sitio → 20" a máxima velocidad

PARTE PRINCIPAL

Bloque I: EMOM 10'

Descripción: Son **10'**. En cada minuto tienes que hacer ambos ejercicios seguidos lo más rápido posible ya que el tiempo que te sobre del minuto será tu descanso. **Si en alguna vuelta te pasas del minuto descansas ese minuto entero.**

1. Patinador → 7 por lado (alternando lados) / opción sin impacto **)**
2. Zancada atrás + patada → 5 por lado (realiza primero las repeticiones con una pierna y después con la otra).

Objetivo: Realizar los ejercicios a máxima intensidad y velocidad. Intentar que cada vez te sobre más tiempo de cada minuto y asegurar así también un mayor descanso.

Intensidad: EPE 6-7/10

Bloque II: AFAP

Descripción: Realiza cada ronda de los siguientes ejercicios con sus respectivas repeticiones en el menor tiempo posible y apúntalo. Descansa 1´ al finalizar cada ronda y repite lo mismo hasta completar 5 rondas en total.

1. Jumping jacks con impacto → 20 **/** opción sin impacto → 20/ 10 por lado alternando
2. Sentadilla sumo rebotes → 20
3. Desplazamientos laterales → 16/ 8 por lado.

Objetivo: Realizar los ejercicios a máxima intensidad y velocidad. Intentar superar el reto de disminuir el tiempo que tardas en hacer cada ronda/vuelta.

Intensidad: EPE 8/10

ESTIRAMIENTOS

1. Cuádriceps → 20" por lado
2. Isquiotibiales con banda → 20" por pierna
3. Glúteos tumbada cruzando pierna → 20" por lado
4. Lumbo-sacro → 40" en total

POST-FITMYBODY

SESIÓN 3	FULL BODY

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcionales. -Carbohidratos: 30g de pan integral o 20g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 60ml de claras) o (1 huevo + 40g de pechuga de pavo 95% carne). -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de crema de frutos secos o (1 onza de chocolate negro + ½ cdta de cacao). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TOSTADAS DE PAVO, HUEVO Y CHERRY.** Ingredientes: 1 huevo, 40g de pavo en lonchas >95% carne, 30g de pan integral con 30g de aguacate aplastado. +Una pieza de fruta. **Ej 2: TOSTADA IBÉRICA CLÁSICA.** 30g de pan integral + 60g de jamón serrano + 30g de aguacate + tomate. +Una pieza de fruta.
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 30g de pan integral o arroz integral. -Legumbres: 50g de lentejas crudas o garbanzos crudos (150g en cocido) -Proteínas: 100g de pollo o 1 huevo o 1 lata de atún al natural. -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**CURRY DE LENTEJAS** Ingredientes: 150 g de lentejas cocidas, zanahoria, pimiento rojo, cebolla, ajo, pollo, caldo de verduras, jengibre, cúrcuma, garam masala, canela y toque picante opcional, 1 huevo y 10 mL de AOVE.Preparación: picar las verduras y saltear con el AOVE junto con la cebolla y el ajo. Lavar las lentejas y reservar. Una vez lista la verdura, añadir el pollo y saltear. Después, incorporar las lentejas y las especias y remover 1-2 minutos. A continuación, añadir el caldo de verduras y dejar reducir. Acompañar con 1 huevo poché por encima y 30g de pan integral.
Comida 4	-Carbohidratos: 2 Tortitas de arroz o maíz o 2 wasas o 30g de pan integral o 20g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 10g de cacahuete en polvo) o 20g de proteína en polvo. -Grasas o fruta: 30g de aguacate o 15g de hummus o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 pieza de fruta.	**Ej 1: MUGCAKE DE MANZANA.** Ingredientes: 1 manzana, 10 g de harina integral, 60 mL de claras, ½ cdta de levadura, canela o esencia de vainilla y edulcorante. Preparación: Lo primero de todo es preparar la manzana: córtala en trozos pequeños y cocínala unos 2 minutos al microondas, hasta que quede blandita. Batir todos los ingredientes y cocinar 2 minutos en el microondas. También puedes sustituir la manzana por 1 plátano pequeño. **Ej 2: WASAS.** 2 wasas + 60g de jamón serrano + tomate. +Una pieza de fruta. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (20g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Proteínas: 1 huevo + 60mL de claras + (1 lata de bonito u 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano); o (1 huevo + 50g de queso cottage o queso Arla + 40g de pechuga de pavo). -Grasas: Una ración.	**FAJITAS DE CLARAS CON PAVO Y ESPINACAS.** Ingredientes: 1 puñado grande de espinacas, 60 ml de claras, 80g de pavo >90 % carne, tomate kumato, pepino en láminas, 30 g de aguacate, 5 mL de AOVE, comino y pimienta negra.Preparación: tritura las claras con un puñado de espinacas. Prepara 2 “crepes” de espinacas en una sartén antiadherente con los 5 mL de AOVE, (quedarán de color verde oscuro por las espinacas). Después, rellena con el resto de los ingredientes y sazona con especias a tu gusto.

POST-FITMYBODY

DÍA 3 — FULL BODY

CALENTAMIENTO

1. Círculos hombro por delante y hacia fuera → 10 por delante y 10 por fuera con cada brazo
2. Rotación en cuadrupedia con activación escapular → 8 por lado
3. Rotación externa de cadera de pie → 8 por pierna
4. Sentarse y levantarse con salto → 10

PARTE PRINCIPAL

Circuito Full Body

Completa de **3 a 5 rondas** realizando **40" por ejercicio con 20" de descanso** entre cada ejercicio. Descansa **1-2´ entre rondas.**

EJERCICIO	MÚSCULO/S	SERIES	REP.	REST	NOTAS
Step up frontal alterno subiendo rodilla	Pierna completa (focus cuádriceps)	3-5	40"	20"	**Tensa los brazos** para que las mancuernas no se balanceen. Cuanto más alta sea la altura de la silla/cajón, más involucrado estará el glúteo y mayor será la complejidad.
Push up inclinados	Multiarticular				Pon el CORE fuerte y baja todo lo que puedas sin arquear la zona lumbar.
Sentadilla frontal con mancuernas	Cuádriceps y glúteos				Cuidado con el **peso** en este ejercicio. No debe ser tan elevado como en la sentadilla trasera.
Plancha frontal con remo	Multiarticular (focus CORE)				Si te molestan las manos o no tienes la suficiente fuerza para hacerlo con mancuerna, puedes hacer el mismo movimiento pero sin ella simulando que la llevas atrás.
Peso muerto sumo con mancuernas	Isquiotibiales, aductores, glúteos y espalda				Controla la bajada más lenta y no arquees la espalda en ningún momento.
Plancha invertida con elevación de pierna	Multiarticular				Realiza el **movimiento muy controlado** y lleva la **pierna y la punta del pie completamente extendidos.**

ESTIRAMIENTOS

1. Cuádriceps en suelo "posición valla" → 20" por pierna
2. Isquiotibiales y aductores con piernas abiertas → 20" por lado
3. Estiramiento escápulas y lumbar en cuadrupedia → 20" por lado

SESIÓN 4	CARDIO

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcionales. -Carbohidratos: 30g de pan integral o 20g de avena + 1 pieza de fruta. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o 60ml de claras + (40g de pechuga de pavo 95% carne o 30g de jamón serrano). -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate). -Bebida de desayuno*.	**CREPE SALADA.** Ingredientes para la crepe: 20g de harina de avena integral + 60ml de claras + sal. Ingredientes extra: 40g de pechuga de pavo + 30g de aguacate. Preparación: Mezcla los ingredientes para la crepe y añade en una sartén bien caliente. Cocina por un lado y dale la vuelta. Sírvela en un plato y añade la pechuga de pavo, el aguacate y vegetales opcionales como rúcula, espinacas babys o tomate. + 1 pieza de fruta.
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato. -Legumbres: 50g en crudo / 150g en cocido o 60g de pasta de legumbres. -Proteínas: 100g de pollo o pavo o chorizo vegano Heura o 120g de tofu o 1 lata de atún o bonito (60g - 80g). -Grasas: Una ración.	**Op 1. LENTEJAS CON CALABAZA**. Ingredientes: ½ cebolla, 1 diente de ajo, 1 zanahoria, 200g calabaza, 150g lentejas cocidas, 100g de pollo o 120g de tofu, ½ tomate pelado y troceado, sal y pimienta, ½ cdta de comino molido, 300 ml agua o caldo de verduras, 1 puñado de espinacas frescas. Preparación: Trocea el tofu en cubitos y séllalo en la olla. Añade 1 cdta de AOVE y agrega el ajo y la cebolla troceada. Posteriormente continúa con la zanahoria en rodajas y la calabaza en cubos. Por último añade el tomate rallado, las lentejas y el caldo. Salpimenta y cocina por 20min. Al finalizar la cocción añade las espinacas y a disfrutar. **Op 2. GUISO DE LEGUMBRES A TU GUSTO CON 4-5 VERDURAS + 1 HUEVO DURO.**
Comida 4	-Carbohidratos: 2 wasas o 2 tortitas de arroz o 1 tortilla mexicana integral o 30g de pan integral o 20g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano u 80g de queso fresco ligero u 80g de queso fresco ligero o 120g de yogur proteico o 20g de proteína en polvo. -Fruta: 1 pieza de fruta.	**Op 1. BATIDO PROTEICO.** Ingredientes: 20g de proteína en polvo, 20g de copos de avena, 1 plátano o (½ plátano + 2-3 fresas), 250ml de bebida vegetal. Preparación: Bate todos los ingredientes. **Op 2. FLAN SIN HARINAS.** Ingredientes: 1 plátano pequeño (80g), 30ml de claras, 50g de yogur, vainilla. Preparación: mezcla todos los ingredientes en una taza y cocina 2 minutos en el microondas.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Proteínas: 100g de pescado azul pequeño (sardinillas, caballa, anchoas, boquerones…) -Grasas: Una ración.	**BOQUERONES AL HORNO CON ENSALADA.** Ingredientes: 100g de boquerones ya limpios, especias (perejil fresco), limón, AOVE y sal. Ensalada: al gusto.Preparación: limpiar bien los boquerones quitando cabeza, raspa y tripas, haciendo un corte por la mitad a lo largo y dejándolos como un libro abierto (puedes pedir en la pescadería que te los limpien directamente). Coloca los boquerones limpios y abiertos en una bandeja con papel vegetal, pulveriza o unta con ayuda de una brocha un poquito de AOVE y añade perejil, pimentón (o especias al gusto), chorrito de limón y sal. Lleva al horno a 200ºC unos 10 min. Acompaña de una buena ensalada con base de hoja verde y combinando vegetales crudos picados (Ej. tomate, zanahoria, cebolla, pimiento de colores) con verduras asadas o al vapor (Ej. berenjena o pimiento asado o arbolitos de brócoli al vapor) y aliño de AOVE y vinagre.

DÍA 4 — CARDIO AERÓBICO

CALENTAMIENTO Y PARTE PRINCIPAL

Opción A: Carrera larga (esta opción siempre en exterior)

Descripción: Completa una carrera de **8km**. Procura que sea en parque, campo o en todo caso terreno mixto, evitando asfalto

***NOTAS*:**

** No hay calentamiento específico. Simplemente comienza de menos a más para ir calentando durante los primeros minutos*
** Apunta el tiempo que tardes en realizar la carrera cada semana y trata de bajarlo a la semana siguiente*
** Si no aguantas los 8km corriendo, reduce a 6 o 7km y te apuntas igualmente los tiempos*

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica. Bajar el ritmo medio del km para completar los 8km en el menor tiempo posible.

Intensidad: 6/10

Opción B: Cardio indoor en máquina (a elegir)

Descripción: Elige de entre las siguientes opciones la que más se adapte a ti o con la que tengas posibilidad:

- **Opción 1: CINTA** → **Camina 2´** de calentamiento **+ Corre 4km** intensidad moderada (7/10) **+ Camina 1km con inclinación** moderada a intensidad moderada-alta (7-8/10).

  Apunta el tiempo que tardes y trata de mejorarlo cada semana.

- **Opción 2: BICI INDOOR** → **20' de bici subiendo la resistencia cada 4'**. Debes empezar con una resistencia media-baja y notar que empujas el pedal.

  Una vez terminados los 20', realiza **10' combinando 1' de pie con 1' sentada** manteniendo una carga media-alta. Para finalizar realiza **5´ suaves** sin apenas resistencia ni velocidad.

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica. Bajar el tiempo total de la actividad en cada semana.

Intensidad: *(Dependerá de cada parte del bloque)*

Opción C: Natación o caminar

Descripción: Elige entre las siguientes opciones.

- **Opción 1: NADAR** → Completa **20 largos de 25m** o lo que es lo mismo, **500m** alternando los estilos de natación de crol, braza y espalda. O si te sientes más cómoda con uno concreto, utiliza sólo ése. Usa los 2-4 primeros largos para calentar y ve subiendo la intensidad poco a poco. Descansa 30" cada 6 largos *(si lo necesitas).*

**RECOMENDACIÓN: Cambia de estilo cada 2 largos (50m)*

- **Opción 2: CAMINAR** → Camina de **8 a 10km** buscando terrenos donde hayan pendientes de vez en cuando. La elección de la cantidad de km dependerá del tiempo que tengas.

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica

Intensidad: Natación → 6/10. Caminar → 7/10

Opción D: Circuito indoor anaeróbico (evitar esta opción siempre que sea posible)

Alterna los entrenamientos de la parte principal del día 2 (EMOM y AFAP) **y del día 6** (AMRAP y TÁBATA).

Semana 1 → Día 2 **Semana 2** → Día 6 **Semana 3** → Día 2 **Semana 4** → Día 6

**El calentamiento en esta opción será el mismo que dichos días*

ESTIRAMIENTOS

1. Cuádriceps
2. Soleo
3. Isquiotibiales
4. Hombro y dorsal

POST-FITMYBODY

SESIÓN 5 — FUERZA

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcional. -Carbohidratos: 60g de pan integral o 4 tostadas tipo Wasa o 40g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón cocido natural o 60g de jamón cocido o 150g de yogur proteico o (1 huevo + 10g de cacahuete o proteína en polvo). -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de cacao o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 onza de chocolate negro). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TOSTADA DE PAVO.** 60g de pan integral + 80g de pechuga de pavo 95% carne + 30g de aguacate. +Una pieza de fruta. **Ej 2: AVENA HORNEADA CON ARÁNDANOS.** Ingredientes: ½ plátano, 40g de copos de avena, 1 cucharadita de levadura de repostería, 1 huevo, 10g de cacahuete en polvo o proteína en polvo, 1 onza de chocolate negro troceada, 1 dátil o edulcorante al gusto, un chorrito de leche o de bebida vegetal (unos 20 ml), ¼ tz (40g) arándanos congelados (también pueden ser frescos). Preparación: Tritura todos los ingredientes excepto los arándanos congelados y el chocolate. Cuando la masa sea homogénea, viértela en un recipiente apto para horno y pon los arándanos y el chocolate por encima. >> Si la vas a hornear en la airfryer, déjala 12 minutos a 180ºC (puedes precalentarla un par de minutos o 3 antes) >> Si la haces en el horno, unos 15-20 minutos a 180ºC (precalienta el horno antes unos 15 minutos)
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato -Carbohidratos: 150g de patata o 120g de boniato. -Proteínas: 140g de pollo o pavo o 160g de tofu -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**ORANGE COCONUT CHICKEN.** Ingredientes: 120g de boniato, 140g de pollo 100 g de bebida vegetal de coco 50 de calabaza asada 50 de cebolla, 10 g de AOVE, especias (cilantro, cúrcuma, jengibre, pimienta negra). Preparación: corta el boniato en daditos pequeños, y añade especias y una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, mezcla bien y sobre un recipiente cubierto en papel de horno, cocina a durante 15 minutos, 200 °C o durante 10 minutos en la Airfryer a la misma temperatura. Mientra se cocina marca el pollo, previamente cortado en trocitos pequeños en la sartén ligeramente engrasada con AOVE, añade la cebolla picada y añade un pelín de sal. Incorpora la calabaza asada, la bebida vegetal de coco y las especias, deja que reduzca unos minutos. Sirve en un plato hondo y agrega el boniato previamente asado.
Comida 4	-Carbohidratos: 2 Tortitas de arroz / maíz o 2 wasas o 30g de pan integral o 1 tortilla mexicana integral o 20g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 100g de yogur proteico) o 20g de proteína en polvo o 120g de yogur proteico. -Fruta y/o grasas: 1 pieza de fruta o 30g de aguacate o 30g de guacamole o 10g de frutos secos (½ pieza de fruta + ½ cdta de cacao).	**Ej 1: MANGO FIESTA.** Ingredientes: 120g de yogur proteico, 40g de mango congelado, 40g de frutos rojos congelados. Preparación: Tritura todos los ingredientes juntos hasta que quede una mezcla súper cremosa. **Ej 2: WASAS.** 2 wasas + 60g de jamón serrano + tomate. +Una pieza de fruta. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (20g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Proteínas: 130g de pescado blanco o marisco o cefalópodos (sepia, calamar, gambas..) -Grasas: Una ración.	**COUS COUS DE COLIFLOR CON SEPIA O GAMBAS AL AJILLO.** Ingredientes: , 100 g de coliflor, 50 g de tomates, 30 g de champiñones, laminados, 20 g de puerro, ¼ de berenjena, ¼ calabacín, ½ zanahoria, hierbabuena, cilantro, cebollino, cucharadita de Tamari (opcional), pimienta negra, jengibre, comino, pimentón, dulce, Curcuma, 10 g AOVE. Preparación: ralla la coliflor y corta las verduras en dados pequeños. Saltea las verduras y los champiñones con un poco de AOVE. Añade la coliflor, rallada, las especias, el Tamari y las hierbas picadas. Mezcla y cocina unos instantes, sin pasarte, para que la coliflor mantenga la textura crujiente. Acompaña con 130g de sepia o gambas al ajillo.

DÍA 5 — TREN INFERIOR Y CORE

CALENTAMIENTO

1. 90/90 cadera → 12 por lado
2. Estiramiento dinámico aductores e isquiotibiales → 10 por lado
3. Sentadilla en pared → 15” (x2) // Descansa 5” entre una y otra
4. Sumo Walks → 10 por lado (x2) // Descansa 10” entre una y otra

PARTE PRINCIPAL

Bloque I: TREN INFERIOR

EJERCICIO	MÚSCULO/S	SERIES	REP.	REST	NOTAS
Sentadilla goblet con talones elevados	Cuádriceps y glúteos	4	12	45”	Coloca tus talones elevados ligeramente. Puedes usar las mismas mancuernas subiéndote sobre las asas. Cuando subas no llegues a la extensión completa de las rodillas en ninguna repetición. **Intenta bajar lo más profundo que puedas y empuja con tus talones al subir.**
Step up con mancuernas	Cuádriceps y glúteos	4	10/10	45”	Intenta realizarlo en una silla que te llegue a la altura de la rodilla o un poco más arriba. **El impulso debe hacerse con el talón del pie que está arriba**, NO te impulses con la pierna de abajo.
Patada de burro con mancuerna	Glúteos	3	10/10	30”	**Espalda recta, sin curvaturas. Mantén la pierna a 90º todo el recorrido.** Sin descanso entre una pierna y otra.
Buenos días con banda	Lumbar, glúteo e isquiotibiales	4	12	30”	**Importante mantener la espalda recta durante todo el recorrido y no hacer hiperextensión.** Pies a la anchura de las caderas y puntas hacia el frente. Cabeza relajada, pecho arriba y justo al comienzo del movimiento las rodillas a 15º-20º de flexión. Empuja las caderas hacia atrás a medida que el torso se inclina hacia adelante quedando paralelo al suelo (debes notar estiramiento en los isquios). Contrae tus isquios y glúteos a medida que la cadera vuelve a extenderse y el torso recupera su verticalidad.
Curl femoral de pie	Isquiotibiales	4	12/12	30”	**Apóyate para ganar más estabilidad** y que el trabajo se concentre en la musculatura trabajada. Lleva el talón hacia el glúteo y evita que el pie rote hacia fuera o hacia dentro.
Elevación de talones sentada	Sóleos	3	15	20”	Coloca peso sobre los muslos y desde ahí eleva los talones en rango máximo.

Bloque II: Circuito CORE

Realiza 3 vueltas en circuito a los siguientes ejercicios descansando entre ellos y entre vueltas 20”:

1. Plancha sierra → 12
2. Dead bug → 10 por lado

ESTIRAMIENTOS

1. Glúteos tumbada cruzando pierna → 20” por lado
2. Cuádriceps apoyada en silla → 20” por pierna
3. Isquiotibiales con banda → 20” por pierna
4. Lumbo-sacro → 40” en total

SESIÓN 6 — FULL BODY

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcionales. -Carbohidratos: 30g de pan integral o 20g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o 1 huevo + (100g de yogur vegetal o 10g de cacahuete en polvo). -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de crema de frutos secos). -Bebida de desayuno*.	**LAS FAVORITAS → FLUFFY PANCAKES.** Ingredientes: 1 huevo, 100g de yogur, 20g de harina de avena, 1cdta de polvo para hornear, 1 cdta de vainilla, 1 cdta de semillas de chía. Preparación: Mezcla todos los ingredientes. Cocina vuelta y vuelta. Consume con 1 cdta de crema de frutos secos de topping.
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato -Legumbres: 50g en crudo / 150g en cocido o (100g de legumbres cocidas + 30g de hummus). -Carbohidratos: 30g de pan integral o 1 tortilla mexicana integral o ½ lata de maíz (35g). -Proteínas: 100g de pollo o pavo o (40g de queso proteico rallado + (1 lata de atún natural o 60g de jamón cocido o 60g de jamón serrano u 80g de pechuga de pavo 95% carne)). -Grasas: ½ ración.	**FRESH BOWL.** Ingredientes: 100g de lentejas, 30g de hummus, tomates cherry, pepino, rúcula y/o espinacas babys, 100g de pollo, 5ml de AOVE, sal, pimienta y especias. Preparación: Cocina el pollo. Combina todos los ingredientes en un bowl colocando una base de rúcula y encima (dividiendo el cuenco en cuatro partes) añade las lentejas, el hummus, el tomate con el pepino y el pollo. Aliña con 1 cdta de AOVE, sal y pimienta. Acompaña con 30g de pan integral o 1 tortilla mexicana integral.
Comida 4	-Carbohidratos: 20g de copos de avena o cereal sin azúcar (espelta, muesli, cereal hinchado o crunchy de avena). -Proteínas: (120g de yogur vegetal o kéfir + 10g de proteína en polvo o cacahuete en polvo) o (100g de yogur proteico + 10g de cacahuete en polvo) o 150g de yogur proteico o 20g de proteína en polvo o 2 huevos + 100g de queso cottage. -Fruta y/o grasas: 1 pieza de fruta o 10g de frutos secos o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Ej 1: BANANA CHEESECAKE.** Ingredientes para 2 porciones: 2 huevos, 100g de queso cottage, 1 plátano grande (100-120g). Preparación: Batir todos los ingredientes y añadir a un molde apto para el horno. A una bandeja de horno agrega dos dedos de agua y coloca dentro el molde con la mezcla para cocinar a baño de María por 20 minutos. *La otra porción la puedes consumir en otra comida 4.* **Ej 2: UN YOGURCITO.** 120g de yogur proteico + ½ tz de frutos rojos (frescos o congelados) + 20g de copos de avena. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (20g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-COMIDA LIBRE.	

DÍA 6 (opcional) — CARDIO HIIT

CALENTAMIENTO

1. Flexión de columna → 8. Controlando la bajada/ lento. Subiendo vértebra por vértebra.
2. 90/90 cadera + extensión → 8 por lado. Alterna de un lado a otro.
3. Rotaciones torácicas desde caballero → 10 por lado.
4. Skipping corto en el sitio → 20" a máxima velocidad.

PARTE PRINCIPAL: Cardio indoor anaeróbico-HIIT

Bloque I: AMRAP 15´

Descripción: Durante 15´ debes hacer el máximo nº de rondas posibles del siguiente circuito. Recuerda que no hay descansos fijos por lo que se tomarán cuando se necesiten.

1. Jumping jacks frontal → 20 en total *(Opción bajo impacto: despegar levemente los pies del suelo y no separar tanto las piernas)*
2. Sentadillas profundas → 15
3. Burrol → 8
4. Mountain climbers deslizante → 30 en total *(Si no tienes slide, hazlo con calcetines en un suelo que deslice)*
5. Zancada atrás con elevación de rodilla y salto → 8 por pierna (***Opción sin impacto*:** Subir a 10 rep por pierna en este caso)

***NOTA:** Apunta dónde te has quedado para intentar retarte la siguiente semana*

Objetivo: Realizar el máximo nº de rondas en el mismo tiempo cada semana. Mejorar la resistencia anaeróbica

Bloque II: TÁBATA

Descripción: Realiza 8 rondas de 20" de trabajo con 10" de descanso alternando ambos ejercicios

1. Semi burpees
2. Plancha cuadrupedia tocando rodillas

Objetivo: Trabajar la resistencia cardiovascular anaeróbica y de alta intensidad

Intensidad: EPE 9/10

ESTIRAMIENTOS

1. Cuádriceps → 20" por lado
2. Isquiotibiales con banda → 20" por pierna
3. Glúteos tumbada cruzando pierna → 20" por lado
4. Lumbo-sacro → 40" en total

SESIÓN 7	DESCANSO

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Carbohidratos: 30g de pan integral o 20g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 30g de jamón serrano) o (1 huevo + 125g de yogur proteico) o 2 huevos. -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 onza de chocolate negro o 1 cdta de crema de cacahuete o 10g de frutos secos o 30g de aguacate o 10ml de AOVE) -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: CHOCO-DONUT.** Ingredientes: 160 g de manzana, 125g de yogur de proteínas , 1 huevo, 80 de harina de avena, 10 g proteína en polvo sabor cacao, 20 g de cacao en polvo , 1 cucharada de bicarbonato y 1 cucharada de canela. Preparación: pela y trocea las manzanas y ponlas en un plato. Puedes hacerlas al microondas durante 2 minutos a 800W o asarlas al horno. Mezcla todos los ingredientes y tritura (la masa será ligeramente espesa y pegajosa). Añade la masa al molde de silicona para donuts previamente engrasado (te recomiendo que la añadas con una manga pastelera). Cocina al microondas durante 2 minutos y medio a 900W o durante 20 minutos a 200ºC al horno. Cubre con 1 onza de chocolate negro >85% derretido por encima o con 8g de crema de frutos secos **Consumir 2 unidades (salen 4-5 raciones).** **Ej 2: COMIDA 1 DE TU PREFERENCIA.**
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 30g de pan integral o 1 fajita integral o 50g de harina de garbanzo. -Proteínas: 1 huevo + 40 g queso proteico o 60 g de jamón ibérico o 1 lata de atún o 80 g de pollo -Grasas: Una ración (Ej: 50ml de leche de coco + 1 cdta de AOVE). -Postre: 1 pieza de fruta.	**MINI PIZZAS DE GARBANZOS.** Ingredientes: **Bases**: 50 g de harina de garbanzos, 1 huevo, 10-20 g de agua, AOVE para engrasar sartén. **Toppings**: 20 g salsa de tomate casera, verdura asada al gusto (pimientos, cebolla) 40 g queso proteico, 60 g de jamón ibérico o 1 lata de atún o xxx de tofu o 80 g de pollo, 9 aceitunas negras, 30 g de aguacate, rúcula, orégano y ajo en polvo. Preparación: bate el huevo y añade poco a poco la harina y ve incorporando agua hasta obtener una textura uniforme. Engrasa una sartén. Añade un par de cucharadas de la masa y dale forma redondeada, cocina unos instantes por cada lado. Añade un poquito de tomate y toppings, hornea a 200° durante 10 minutos o dos minutos en el microondas a máxima potencia.
Comida 4	-Op 1: -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro. -Op 2: -Carbohidratos: 2 Tortitas de arroz. -Grasa: 5g de cacao o 1 onza de chocolate negro.	
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Proteínas: 1 huevos + (1 lata de atún u 80g de pechuga de pavo o pollo o 60g de jamón serrano o 50g de salmón ahumado o 120ml de claras); o 50g de salmón ahumado + 50g de queso cottage. -Grasas: Una ración.	**CALABACÍN SALMÓN ROLL.** Ingredientes: ½ calabacín, 50g salmón ahumado, 50g queso cottage, puñado de rúcula u hojas verdes, pimienta o especias al gusto, 60g de aguacate, salsa de soja. Preparación: lava el calabacín y con ayuda de un pelador haz láminas a lo largo. Una vez tengas las láminas de calabacín puedes preparar directamente los rollitos o cocinarlas 1 min al microondas para ablandar el calabacín ligeramente. Coge las láminas de calabacín, añade un poquito de queso cottage y salmón ahumado en cada una. Añade pimienta y unas hojas de rúcula y aguacate y enrollálas una a una para formar los rolls. Puedes añadir de forma opcional unas semillas de sésamo. Sirve los rollitos con un poco de salsa de soja rebajada con un poco de agua y disfruta de esta delicia refrescante.

MENSAJE FIT-TRAINER

Querido Cuerpazo,

Una vez terminado el Plan Personalizado de Fitmybody, toca culminar el proceso con este mes Post-Fitmybody que te traemos.

Se trata de un mes que te servirá para asentar todo lo que has aprendido hasta ahora y cuyo objetivo estará enfocado esta vez en **Mejorar la Definición Muscular.**

Así que…¡Esperemos que sigas “al pie del cañón” para culminar el proceso 💪🏽 😊!

Sin embargo, antes de comenzar, deberás tener en cuenta estos aspectos clave 👇🏽

→ **Aumenta las cargas**

Puesto que ya llevas unos meses entrenando con Fitmybody es importante que evites el estancamiento y para ello, necesitas avanzar con las cargas.

Por ello, trata de aumentar el peso aunque sólo sea añadiendo la banda en algunos ejercicios o sumando medio kilo a tus mancuernas.

Si no tuvieses más pesos, puedes realizar el ejercicio más lento para aumentar el tiempo de tensión.

→ **Sal de la “Zona de Confort”**

Si durante estos meses has estado haciendo el mismo tipo de cardios, prueba a realizar otras actividades que hasta el momento te daban más respeto.

Obviamente, elige con cabeza y opta por una actividad que sea saludable para ti.

→ **Cómo adaptar la rutina a tu gusto**

Si alguna semana no puedes entrenar los 5 o 6 días que te proponemos, elige con cabeza y opta por las sesiones que mejor te encajen.

Es decir, si tu objetivo está más enfocado en la fuerza, garantiza al menos las 3 sesiones de fuerza que hay.

Si tu objetivo es seguir bajando de peso y mejorar la resistencia, “sacrifica” una sesión de fuerza a cambio de otra más de cardio.

“El cuerpo logra lo que la mente cree” 💫

MENSAJE FIT-NUTRI

Hola Cuerpazo:

Soy tu Fit-Nutri y voy a recordarte los pasos clave para mantener una alimentación sincronizada con tus hormonas.

<u>En cuanto a las recomendaciones fit-glucosa:</u>

- En este plan post-fitmybody vamos a seguir aplicando estrategias y consejos para mejorar la curva de glucosa todo lo posible.
- Algo básico que puedes revisar si estás siguiendo es: el **incluir cantidad generosa de verduras** en tus comidas y cenas. Las ensaladas puedes hacerlas combinando vegetales crudos y cocinados. Por ejemplo añadir arbolitos de brócoli, coliflor, judía verde, lombarda, a las ensaladas típicas con lechuga u hojas verdes. Así meteremos mayor cantidad de fibra y también lograremos mayor saciedad.
- Puedes incluir en comidas/cenas la estructura de primer plato de verdura cocidas y/o vegetales crudos y/o vinagre de manzana como aliño. Puedes incluir un primer plato de verdura adicional en cualquier comida que quieras, aunque no esté específicamente detallado en el plan.
- De la misma forma puedes aplicar el tip del vinagre de manzana antes de la comida o como aliño, caminar o mantenerse activa los 10-15 minutos posteriores a una comida más rica en carbohidratos, incluir la pócima mágica 2.0, etc.
- Un truco que puedes aplicar para mejorar la respuesta glucémica (especialmente en la comida 3), es cocinar el día de antes los carbohidratos almidonados mencionados anteriormente (la patata especialmente o también el arroz y pasta) y refrigerarlos hasta el día siguiente. De esta forma creamos almidón resistente y conseguimos reducir el índice glucémico de los alimentos, ayudando así a aplanar las curvas de glucosa.
- ¿Cómo crear almidón resistente?: enfriar los alimentos almidonados después de cocinarlos para formar almidón resistente. Deben enfriarse en nevera, alcanzando los 4-5ºC durante unas 12h. Después, puedes recalentarlos ligeramente de manera opcional, sin excedernos para no “destruir”el almidón resistente creado. Además este almidón resistente actuaría como prebiótico, algo beneficioso para la salud intestinal. **Consejo: el arroz y la pasta procurar no dejarlo más de 24h en la nevera.*

Luces estupenda y estás logrando cambios positivos, vamos a seguir yendo a por todas y yo estaré aquí para acompañarte durante el proceso completo.

¡Siéntete orgullosa de lo logrado hasta ahora y que eso te impulse a seguir con fuerza y ganas!

Con cariño,

Equipo de Nutrición de FITMYLEGS 🤎

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- En bebida de desayuno podemos utilizar:

    a. 100ml Bebida vegetal al gusto (preferentemente) + café o Infusiones libres
    b. Podemos añadir cacao puro, canela, curcuma chai a la bebida

- En desayuno como grasas usaremos 1 de estas opciones: 5ml de Aove (Aceite de Oliva Virgen Extra), 10g de frutos secos, 8g de semillas, 8g de crema de cacahuete o de fruto seco, 8-9 aceitunas, 30g de guacamole, 1/3 de Aguacate (30g) o 15g de Hummus. (45kcal)

- En comidas y cenas usaremos 1 de estas opciones: 10ml de Aove, 15g de frutos secos, 15g de semillas, 15g de crema de cacahuete o de fruto seco, 60g de Guacamole, 18 aceitunas, 2/3 de Aguacate (60g), 60g de leche evaporada o leche de coco. (90kcal)

- Evita las salsas ya que contienen una cantidad excesiva de sal y azúcar. Puedes hacerlas tú a partir de alimentos saludables.

- Si quieres endulzar, hazlo con stevia o una cucharadita de miel ecológica. Evita edulcorantes artificiales, azúcar (blanco o moreno), siropes o miel falsa (miel de supermercado).

- Es recomendable reducir/controlar (pero no eliminar) el uso de sal de mesa. Para reducir su consumo, el empleo de especias será de gran utilidad.

- Es importante pesar las cantidades indicadas (se trata de cantidades en crudo antes de cocinar o cocer). Las verduras te aportan fibra y vitaminas y son en cantidad libre.

- Los lácteos que incorporamos en la dieta son naturales, sin edulcorantes ni azúcares.

- Evita consumir alcohol y si sales fuera mejor tomarse un café solo, té verde, manzanilla, agua con gas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Los frutos secos a elegir son CRUDOS Y SIN SAL AÑADIDA. Puedes tostarlos tú misma en la sartén.

- Métodos de cocinado: a la plancha, hervido, en el horno.

- Evita alimentos precocinados, prepara tus comidas con productos frescos.

- La comida libre intenta que sea saludable y no demasiado copiosa. Puedes alternarla a otro día del fin de semana.

- Bebe entre 1,5 y 2,5 litros de agua al día, dependiendo de tu actividad física. Ten la botella a la vista, y nada más levantarte bebe un vaso de agua.
- Opcional: Justo después de levantarte (En ayunas) puedes beber la **pócima mágica de María antiinflamatoria**: Un vaso de agua con 1/2 limón exprimido, 1 pizca de cúrcuma molida, 1 pizca de jengibre molido, 1 pizca de pimienta molida.

- PREPARACIONES: En todos los tiempos de comida tienes una preparación de ejemplo con su receta; sin embargo, dependiendo de tu disponibilidad de tiempo y de alimentos, puedes realizar una preparación sencilla como: PROTEÍNA A LA PLANCHA + CARBOHIDRATO COCIDO (Arroz, quinoa, patata, cous cous) + ENSALADA BÁSICA (Lechuga, tomate, pepino, rabanitos, zanahoria rallada)

- Los pesos de los productos / alimentos son en crudos, al menos que se indique lo contrario y se señale que ese peso es ya una vez cocinado.

LISTA DE LA COMPRA

LÁCTEO
Bebidas vegetales: bebida de almendras/coco/soja/avena/arroz, yogur proteico o vegetal, kéfir de cabra u oveja.
FRUTA
Pera, manzana, frambuesas, moras, arándanos, plátano, piña, limón, melón, dátiles.
VERDURA
Ajo, berenjenas, brócoli, calabaza, calabacín, champiñones, canónigos, cebolla, coliflor, espárragos, espinacas, judías verdes, lechuga, pepino, pimientos, puerros, remolacha, rábano, rúcula, tomates, zanahorias.
PROTEÍNAS
Carnes rojas: ternera. Aves: pollo, pavo, hamburguesas. Pescados: pescados blancos (merluza, lubina, bacalao, mero, dorada). Enlatados: bonito enlatado natural, pollo en lata natural. Huevo entero. Claras de huevo. Quesos: queso cottage, queso proteico rallado. Embutidos: jamón cocido, pavo, pollo (>95%), jamón ibérico o serrano o lomo embuchado. Proteína vegana: soja texturizada, tiras de heura.
GRASAS
Aceite de oliva virgen extra (aove), aguacate, aceitunas negras, frutos secos, crema de cacahuete o frutos secos, guacamole, hummus.
CARBOHIDRATOS
Legumbres (judías, alubias, judiones, lentejas, garbanzos, guisantes, edamames), quinoa, arroz integral, avena en copos, harinas integrales, copos tostados de maíz o cereal tipo corn flakes, cereales hinchados de arroz / espelta/ quinoa/ sarraceno, tortita hinchada de arroz/maíz, pan integral (centeno/ espelta/ trigo), pan wasa, tortilla mexicana integral, macarrones integrales o de trigo sarraceno, cous cous, patata entera, boniato.
ESPECIAS
Salsa de soja, pimienta negra, comino, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón dulce, perejil, canela en polvo.

PRODUCTOS

LINKS

- Plant protein (Baïa) https://cutt.ly/gFsDvmT (15% de descuento con el código: FITMYLEGS)
- Yogur proteico natural (Hacendado): https://cutt.ly/zbx9E6U
- Yogur vegetal de soja natural (Sojasun) https://cutt.ly/DbmLkva
- Yogur vegetal de soja y coco (Alpro) https://cutt.ly/AbTqMIP
- Kéfir de cabra 0% natural desnatado y ecológico: https://cutt.ly/2bwFARl
- Kéfir de oveja desntado Bio: https://cutt.ly/VbwFi7u
- Cereales integrales espelta 0% https://cutt.ly/Pb5rBOD
- Cereal hinchado: https://www.carrefour.es/supermercado/espelta-hinchada-ecocesta-125-g/R-590205525/p
- Tostadas de fibra y sésamo (Hacendado) puedes usar otro pan integral wasa https://cutt.ly/Bbx9ArD
- Soja texturizada (Ej. Mercadona, Carrefour, herbolarios, etc.) https://cutt.ly/ubmL7rX
- Tortilla mexicana integral (Hacendado): https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000808684/10-tortillas-integrales-hacendado
- Crackers de espelta: https://es.openfoodfacts.org/producto/8710482532303/espelta-crackers-bachman
- Muesli crujiente sin azúcar (Mercadona): https://es.openfoodfacts.org/producto/84800000944513/muesli-sin-azucares-hacendado
- Base fina de pizza (Mercadona): https://tienda.mercadona.es/product/63648/bases-pizza-artesanas-extrafinas-crujientes-hacendado-ultracongeladas-con-aceite-oliva-paquete
- Maxi tortilla de avena (Mercadona): https://tienda.mercadona.es/product/80531/tortillas-avena-51-hacendado-paquete

FITMYLEGS