



ALTANA
PROGRAMS

RAÍCES

EL SISTEMA PARA QUE
LA VIDA SANA
A LARGO PLAZO
SEA FÁCIL

Nutrición  Deporte

Sistema Raíces





Copyright © 2022 por Alonso Narvéz Tamés - Altana Programs.

Versión 4.1

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. El autor está exento de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN:



Contenido

Contenido	3
Introducción	5
Funcionamiento	9
Semana 1 - Remover el Suelo	11
Semana 1 - Lunes	13
Semana 1 - Martes	17
Semana 1 - Miérc.	21
Semana 1 - Jueves	25
Semana 1 - Viernes	29
Semana 1 - Sábado	33
Semana 1 - Dom.	37
Revisión Semanal	40
Semana 2 - Crecer	44
Semana 2 - Lunes	45
Semana 2 - Martes	49
Semana 2 - Miérc.	53
Semana 2 - Jueves	57
Semana 2 - Viernes	61
Semana 2 - Sábado	65
Semana 2 - Dom.	69
Revisión Semanal	72
Semana 3 - Florecer	75
Semana 3 - Lunes	75
Semana 3 - Martes	80
Semana 3 - Miérc.	84
Semana 3 - Jueves	88
Semana 3 - Viernes	92
Semana 3 - Sábado	96
Semana 3 - Dom.	100
Revisión Semanal	103
Anexos	105
Anexo 1 - Plantillas	106
Anexo 2 - Ejemplos de Entrenamientos	109
Sobre el autor	113



Introducción

Raíces es un **plan de acción**, es un manual práctico diario, diseñado para que implementes fácilmente **los sistemas que te permitirán comer bien y crear el hábito de entrenar**.

Es hacer crecer las raíces de una vida sana, siguiendo simplemente **un conjunto de instrucciones claras para que aprendas a comer bien y entrenar bien**. Construyendo los **micro hábitos, costumbres y rutinas** que sostendrán una vida sana a largo plazo.

Las raíces que te permitirán hacer esto con **menos esfuerzo y más constancia**.

Raíces para crecer. Aprendiendo con el avance.

- Descubrirás **qué alimentos** - y en qué cantidades - necesita tu cuerpo **concretamente**.
- Aprenderás **cómo entrenar de forma eficiente** y a **crear el hábito con la menor fricción posible**.
- Aprenderás los **sistemas** para que **comer bien y entrenar** se vuelvan casi automáticos. **Tu camino de menor resistencia**.

El plan está diseñado para que los **avances sean suaves y asequibles** para cualquiera, porque **las raíces deben crecer poco a poco**.

Y aquí las construiremos a lo largo de **tres semanas**.



Funcionamiento

Este plan detalla una serie de instrucciones para construir las raíces de una vida sana y permitir que esta se mantenga fácilmente.

Cada día tiene 3 páginas, con las instrucciones correspondientes a cada bloque del plan para ese día:

Los bloques son:

Alimentación Planificación Deporte

Para avanzar solo tienes que leer e ir completando las tareas, ejercicios y reflexiones correspondientes a cada bloque.

Los puntos:

Cuando completes un bloque conseguirás algunos puntos (○) y así podrás para evaluar tu progreso al final de cada semana.

Cada día podrás conseguir hasta cinco puntos ○○○○○.

Para usar seguir el plan puedes:

- Imprimir el PDF y llevarlo contigo para las anotaciones.
- Usar el formato en Word¹ y hacer anotaciones digitales.
- Usar la Plantilla de Registros de Notion.

También puedes usar un cuaderno o una agenda para las anotaciones y registros correspondientes de cada día.

IMPORTANTE: Es importante empezar el plan un lunes.

¹ Si no tienes Microsoft Word puedes subir el archivo Word a Google Drive y usarlo desde ahí.



Ejemplos

Semana 1 - Lunes

Alimentación (2 puntos):

Calcula la cantidad de proteína neta que necesitas al día:

Toma tu peso objetivo: 82 multiplica por 1,6
 = 131 gramos de proteína neta al día necesarios para ti.

Si cada 100 gramos de pollo son 22 gramos de proteína neta, ¿cuánto pollo tendrías que comer al día si solamente comieras pollo como fuente de proteínas? Usa este valor como una referencia de tus necesidades.

Ten en cuenta que no se trata de comer solo pollo, pero debes comer suficientes productos con proteína para asegurar llegar a tu margen de proteína neta.

- Registra hoy los alimentos con proteína que hayas comido y calcula la proteína neta total:

Alimento	gramos	proteína neta
Atún en lata	50g	12g
Pechuga de pollo	300g	68g
3 huevos revueltos	180g	22g
Batido de proteínas	30g	25g
Proteína neta total		127g

Puntos: ~~XX~~

Tareas / planificación (1 punto):

1. Completa el siguiente checklist para asegurar que tienes todo lo que necesitas:

- Ropa de deporte.
- Zapatillas de deporte.
- Toalla de gimnasio.
- Termo de agua.
- Candado (si vas al gimnasio).
- Colchoneta o matt de yoga (si entrenas en casa).

Asegúrate de tener al menos uno de los siguientes:

- Barra de dominadas para casa.
- Parque con barras cerca de casa.
- Gimnasio cerca de casa o del trabajo.

Decide si vas a apuntarte a un gimnasio o si vas a entrenar en casa. Si vas a entrenar en casa asegúrate de tener una barra de dominadas ajustable.

(Aunque tengas un parque con barras cerca habrá días que por la lluvia no podrás ir).

Seguiré yendo al gimnasio de siempre, pero ahora con un plan claro.

Puntos: ~~X~~

Ejercicios del día (2 punto):

1. Prepárate para entrenar. Pon tu playlist y planifica el TIMER con descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.
2. Haz los ejercicios para **comprobar tu punto de partida en pierna**. Escribe cuántas repeticiones has hecho en cada ejercicio respetando los descansos de 1:30.

Ejercicio	1	2
Sentadillas en movimiento lento. Máximo número.	20	17
Desplantes frontales solo pierna izquierda. Máximo número.	23	19
Desplantes frontales solo pierna derecha. Máximo número.	24	21

Notas: he notado más fuerza en la pierna derecha.

Puntos: ~~XX~~

Puntos totales hoy: ~~XXXXXX~~



Aplicaciones de ayuda

- **Timer Plus:**

Timer Plus - Workouts Timer
VGFIT LLC
Contiene anuncios

4,6★
18,6 mil reseñas

1 M+
Descargas

E
Para todos

- **Spotify** u otra aplicación de música.

Spotify: música y podcasts
Spotify AB
Contiene anuncios

4,4★
26,4 M reseñas

1000 M+
Descargas

T
Para mayores de 13 años

- **Abdominales en 30 días.** O cualquier otra aplicación para entrenar el abdomen.

Abdominales en 30 días
Leap Fitness Group
Contiene anuncios · Compras en aplicaciones

4,9★
2,16 M reseñas

100 M+
Descargas

E
Para todos



Empecemos

SEMANA 1

REMOVER EL SUELO



RAÍCES





Semana 1 - Remover el Suelo

¡Arrancamos el plan Raíces!

Esta semana moveremos el suelo de nuestros hábitos para que puedan crecer las raíces de un estilo de **vida saludable, eficiente y duradero**.

El conocimiento nos ayuda a tomar mejores decisiones, por eso si **aprendemos a organizarnos y sabemos qué hacer**, tendremos más probabilidades de éxito.

Sin conocimiento no hay dirección y sin un sistema no hay camino.

Por eso con este plan tendrás una **dirección adecuada y un camino amigable**, con la **certeza de estar haciendo lo correcto**.

Veamos **los primeros pasos**, que a pesar de ser sencillos son **los más importantes**.

¡Vamos a ello!



Semana 1 - Lunes

Alimentación (2 puntos):

Calcula la cantidad de proteína neta que necesitas al día:

Toma tu **peso objetivo**: _____ (kg) y multiplica por 1,6

= _____ estos son los gramos de proteína neta² diarios para ti.

Cada **100 gramos de pollo son 22 gramos de proteína neta**: ¿Cuánto pollo tendrías que comer al día para llegar a tu número? Piensa en esta cantidad de pollo como una referencia mental para la proteína que tu cuerpo necesita.

Debes comer diversas proteínas para llegar a tu valor de proteína neta.

- **Hoy** registra los alimentos con proteína que hayas comido y **calcula tu ingesta de proteína neta total**:

Alimento	gramos	proteína neta
Proteína neta total		

Puntos: ○○

² Si no sabes qué es la proteína neta, te recomiendo que descargues gratis el Programa Básico de Alimentación en este enlace: <https://altanaprograms.com/producto/programa-basico-de-alimentacion/>

**Planificación (1 punto):**

1. **Descarga la aplicación Timer Plus** u otra similar que vayas a usar como cronómetro para controlar los tiempos de tus entrenamientos. Esta app será tu **TIMER**. Familiarízate con la app y programa **tiempos de descanso 1:30 minutos**:



2. **Empieza a crear una lista de canciones para entrenar.** Es la música que pondrás cada vez que vayas a entrenar.

Usa canciones con **energía** fuerte, que realmente te **motiven** y te **enfocuen** en tus objetivos. Muchos atletas profesionales usan música rap, hip-hop y rock.

Intenta usar canciones que no escuches habitualmente, únicamente cuando haces deporte.

Puntos: ○



Deporte (2 puntos) - Calentamientos.

1. **Vístete con ropa de deporte** y pon tu playlist de entrenamiento mientras te preparas.
2. Prepara una colchoneta o una **zona de espacio libre en tu casa.**
3. Haz una sesión de calentamiento de hombros, brazos, movimiento del cuerpo y piernas. **Utiliza el TIMER** para controlar los tiempos.

Mantén la mente presente en el movimiento de tu cuerpo y siente cómo se acelera tu ritmo cardíaco sin llegar a la fatiga.

Completa 4 rondas de cada uno de los ejercicios. Usa descansos de 20 segundos.

Ejercicio	1	2	3	4
Círculos con los brazos hacia adelante 30 segundos.				
Círculos con los brazos hacia atrás 30 segundos.				
Aplausos brazos estirados sin que las manos se toquen. 30 segundos				
Correr en el sitio levantando rodillas 30 segundos.				
Cuadrupedia (a cuatro patas) sin que las rodillas toquen el suelo. Aguantamos 30 segundos.				

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Semana 1 - Martes

Alimentación (2 puntos):

Hoy seguimos calculando nuestra proteína neta. **¡Importante!** Si bajas de peso pero no comes suficiente proteína vas a perder más músculo que de grasa.

El resultado será que te verás peor y tendrás peor salud.

Hoy intenta que en cada comida (desayuno, comida y cena) tengas un buen aporte de proteínas.

- Registra los alimentos con proteína que hayas comido y calcula la proteína neta total:

Alimento	gramos	proteína neta
Proteína neta total		

Puntos: ○○

**Planificación (1 punto):**

1. **Completa el siguiente checklist** para asegurar que tienes todo lo que necesitas:

- Ropa de deporte.
- Zapatillas de deporte.
- Toalla de gimnasio.
- Botella de agua.
- Candado (si vas al gimnasio).
- Colchoneta o matt de yoga (si entrenas en casa).

Asegúrate de tener **al menos uno de los siguientes**:

- Barra de dominadas** para entrenar en casa.
- Parque con barras** cerca de tu casa.
- Gimnasio** cerca de tu casa o del trabajo.

Si vas a entrenar en casa asegúrate de tener una barra de dominadas para entrenar, es importante para una gran grupo muscular.

(Aunque tengas un parque con barras cerca habrá días que por la lluvia no podrás ir).

Puntos: ○



Deporte (2 punto) - Test de Pierna

1. **Prepárate para entrenar.** Pon la música para entrenar y vístete. Prepara el TIMER con **descansos de un minuto y medio (1:30)** o 90 segundos.
2. **Calienta un poco y haz la tabla de ejercicios para comprobar tu punto de partida en pierna.** Escribe cuántas repeticiones has hecho en cada ejercicio respetando los descansos de 1:30.

Haz el máximo número que puedas.

Ejercicio	1	2
Sentadillas en movimiento lento. Máximo número.		
Desplantes frontales solo pierna izquierda. Máximo número.		
Desplantes frontales solo pierna derecha. Máximo número.		

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Semana 1 - Miérc.

Alimentación (2 puntos):

Durante mucho tiempo se ha dicho que comer “demasiada proteína” daña los riñones.

Afortunadamente hoy sabemos que esto no es así: [\(Link\)](#).

Además, la cantidad y calidad de nuestra musculatura es el mejor indicador de longevidad que tenemos. Por eso incluso en personas mayores se está recomendando de forma específica aumentar la ingesta de proteína.

- Sigue registrando los alimentos con proteína que hayas comido y **calcula la proteína neta total:**

Alimento	gramos	proteína neta
Proteína neta total		

Puntos: ○○

**Planificación (1 punto):**

1. Si no tienes barra de dominadas, o un parque para entrenar tu tarea de hoy es apuntarte al gimnasio.
2. Reflexiona sobre cómo son tus semanas y define cada día en que momento del día puedes entrenar mejor.

No se trata de definir qué día y a qué hora vas a entrenar. Solamente piensa a qué hora sería conveniente entrenar en cada uno de estos días.

La idea es analizar nuestra semana y **reflexionar sobre cuándo nos encaja el entrenamiento** en nuestras rutinas de cada día.

Hora	Lunes	Martes	Miérco.	Jueves	Viernes	Sábado	Domi.
Madrugada							
Mañana							
Medio día							
Media tarde							
Tarde noche							

Puntos: ○



Deporte (2 puntos). Test de Flexiones

1. **Prepárate para entrenar.** Pon la música, vístete y planifica el **TIMER** con descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.

2. **Calienta** bien los hombros y codos con algunos ejercicios del primer día.

3. Haz los ejercicios de la tabla para **comprobar tu punto de partida en flexiones**. Escribe cuántas repeticiones has hecho en cada ejercicio respetando los descansos de **1:30**.

Haz el máximo número que puedas.

Ejercicio	1	2	3	4
Flexiones. Máximas repeticiones. Según tú nivel, hazlo con las rodillas en el suelo o las piernas estiradas.				

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Semana 1 - Jueves

Alimentación (2 puntos):

Registrar cada día la proteína neta que consumes no es necesario.

Sin embargo, es muy interesante **hacerlo durante un tiempo para tomar conciencia real de nuestras necesidades.**

Después de un tiempo registrando nuestros hábitos de alimentación seremos **más conscientes de cómo comemos realmente** y de si cumplimos con nuestras necesidades de proteína.

- Registra hoy los alimentos con proteína que hayas comido y calcula la proteína neta total:

Alimento	gramos	proteína neta
Proteína neta total		

Puntos: ○○



Planificación (1 punto) - Introducción a la RES

La rutina de entrenamiento semanal (**RES**) es un sistema que **define** qué grupo muscular entrenamos cada día. Es una gran aliada para **construir el hábito de entrenar** fácilmente, porque **nos ayuda a no pensar** qué tenemos que entrenar cada día de la semana.

Mi ejemplo sería: Lunes Pierna. Martes Abdomen. Miércoles Espalda y Viernes Pecho. **Repitiendo cada semana.**

Si te construyes una RES, una rutina fija semana a semana, tendrás una **base muy sólida para cumplir tus entrenamientos**. Así cuando tengas semanas con cambios, sabrás también como **mover tus entrenamientos para seguir entrenando todo el cuerpo**.

- **Crea tu RES:** Escribe en esta tabla una rutina de entrenamiento semanal que sea adecuada para ti:

Grupos de entrenamiento: Tirar (Espalda y bíceps) Empujar (Pecho y tríceps), pierna y abdomen. **Incluye tres días de descanso.**

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Grupo muscular			
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Puntos: ○



Deporte (2 puntos) - Test de Abdomen

1. **Prepárate para entrenar.** Pon la música, vístete y prepara el **TIMER con descansos de un minuto (1:00)** o 60 segundos.
2. **Calienta bien** las caderas, torso, piernas y rodillas
3. **Haz los ejercicios de la tabla** para comprobar tu punto de partida en fuerza de abdomen.

Escribe cuántas repeticiones has hecho en cada ejercicio, usando el **TIMER** para cronometrar los descansos y tiempos de ejercicio.

Ejercicio	1	2	3
Tumbado boca arriba, máximas repeticiones según tu nivel: <ul style="list-style-type: none"> • Levantar las piernas estiradas hasta arriba y bajar despacio. • Flexionar las rodillas para llevarlas al pecho y volver a estirar las piernas sin descansar apoyando en el suelo (modo fácil). 			
Posición de plancha. Máximo Tiempo posible. Usa el TIMER y escribe cuántos segundos has aguantado.			

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Semana 1 - Viernes

Alimentación (2 puntos):

Los fines de semana solemos comer peor. Comemos fuera, alimentos procesados, dulces y postres, y en general comemos menos proteínas.

Para mitigar el efecto “fin de semana” puedes **comprar unas barras de proteínas y comerlas en lugar de otros snacks peores**. Así quitas una comida mala y añades proteína neta a tu total.

Compra un buen producto con **al menos 20 gramos de proteína neta**, y pon atención porque **hay muchas falsas “barras de proteínas”**.

- Hoy sigue apuntando los alimentos con proteína que hayas comido y **calcula la proteína neta total**:

Alimento	gramos	proteína neta
Proteína neta total		

Puntos: ○○

**Planificación (1 punto):**

Hacer la mayoría de los entrenamientos entre el lunes y el viernes nos ayuda en dos sentidos:

1. **Durante la semana laboral es más fácil construir una rutina fija y acostumbramos a entrenar y comer sano estos días de forma automática.**
2. **De esta forma conseguimos que la mayoría de nuestros días sean sanos.**

Si comes sano y entrenas desde el lunes hasta el jueves o viernes, puedes decir que **has tenido una “Semana Sana”**.

Si has completado una Semana Sana, el fin de semana podrás relajarte y disfrutar más.

Y después de un fin de semana tranquilo, con descansos y más relajado en la alimentación, **tendrás más motivación para empezar la Semana Sana con fuerza el lunes.**

- **Hoy reflexiona** sobre cómo han sido tus entrenamientos esta semana y qué tan satisfecho te encuentras con tu desempeño.

Piensa qué ha ido bien y qué podrías haber ejecutado mejor.

Puntos: ○



Deporte (2 puntos): Test de Espalda

1. **Prepárate para entrenar.** Pon la música, vístete y prepara el **TIMER con descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.**
2. **Calienta de nuevo los hombros, codos con movimientos dinámicos durante al menos 5 minutos.**
3. Haz los ejercicios para comprobar tu punto de partida en ejercicios de tirar.

Escribe cuántas repeticiones has hecho en cada ejercicio. **Haz el máximo número que puedas.**

Ejercicio	1	2
Dominadas abiertas.		
Dominadas supinas. Las palmas hacia dentro.		

Nota: Si no eres capaz de hacer dominadas normales, haz la variante como se muestra en estas imágenes.



Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Planificación (2 puntos) - Compras Fundamentales

1. **Compra una bolsa de proteína en polvo.** Solamente ten en cuenta no comprar proteínas con alto contenido en carbohidratos y azúcares estilo “*Hard Gainer*” o similares.

Busca por “Whey Protein” o “Whey Protein Isolate” en tu sabor preferido - o variantes vegetarianas o veganas

Comprar proteína no es obligatorio pero puede ser una gran ayuda para llegar a tus niveles de proteína diaria.

2. **Compra monohidrato de creatina.** La creatina es el mejor suplemento que podemos tomar para mejorar nuestro rendimiento deportivo y cognitivo.

Mejorará nuestra fuerza y podremos entrenar con más intensidad mejorando nuestros resultados.

Busca creatina que tenga el sello “*creapure*” para asegurar que sea de buena calidad.

Puntos: ○○

**Deporte (1 punto) - Descanso activo.**

Hoy descansamos, pero puedes aprovechar el día para dar un paseo, intentar tener más movimiento y mantener el cuerpo activo. **Aprovecha el sábado para salir mucho de casa.**

Tras completar este programa te podrás convertir en una “**persona sedentaria que hace ejercicio**” y esto ya está muy bien.

Lo óptimo sería que fuéramos personas con **más volumen de actividad suave y sostenida a lo largo de todo día**. Sin embargo es más complicado para personas con trabajos sedentarios.

Por eso **es importante intentar dar más paseos y movernos todo lo posible**. Cuanto más, mejor y sobre todo los días de descanso.

- Si das un paseo de una hora, o dos paseos de media hora, apúntate el punto.

Puntos:

Puntos totales hoy:



Semana 1 - Dom.

Alimentación (2 puntos):

Hoy completaremos el último registro de la semana. También podemos hacer una revisión toda la semana y ver si en general hemos estado dentro del rango de proteína neta en el que debíamos estar.

- De nuevo registramos los alimentos con proteína que hayamos comido y calculamos la proteína neta total:

Alimento	gramos	proteína neta
Proteína neta total		

Puntos: ○○



Planificación (3 puntos) - Menús y Compras

La planificación de hoy es la más importante de todas.

Si cumples estas sencillas tareas, tu segunda semana será pan comido. No tendrás que pensar nada y **comerás bien durante toda la semana sin problemas**. Estas dos acciones **representan el 90% del éxito de una Semana Sana** en cuanto a alimentación se refiere.

1. Completa la tabla, estableciendo qué vas a **desayunar, comer y cenar** cada día de la **Semana Sana** (Lunes a viernes). Si no tienes cena pensada para hoy, planifica también esta cena.

Día	DOMINGO	LUNES	MARTES
Desayuno			
Comida			
Cena			
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Si tienes familia o tienes que planificar más comidas, haz este ejercicio por lo menos para tus comidas, pero también podrás hacerlo para toda la familia.

2. Haz la compra semanal para poder **cumplir con esta planificación**³.

Puntos: ○○○

³ De este vídeo puedes sacar algunas ideas para organizar este menú semanal saludable: <https://youtu.be/bMqMcZtmpDc?si=FV8QnHhZWXGBbsxS>



Deporte (0 puntos):

Hoy tenemos otro día de descanso.

Nos relajamos para poder **empezar la Semana Sana con fuerza** y hacer nuestros primeros entrenamientos completos.

De nuevo, intenta mantenerte activo dando paseos, moviéndote o incluso haciendo un poco de Yoga suave.

Puntos: n/a

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Revisión Semanal

Número de puntos conseguidos	Nota
35	10
33 - 34	9
29 - 32	8
25 - 28	7
21 - 24	6
17 - 20	5
13 - 16	4
9 - 12	3
5 - 8	2
1 - 4	1
0	0

No te castigues si has fallado mucho. Simplemente ten en cuenta que lo deberás hacer mejor si quieres lograr cambios en tu vida.

- Haz una reflexión de por qué motivo estás siguiendo este camino y **encuentra la verdadera motivación** en el compromiso contigo mismo y tu objetivo.

Cuando hay compromiso se encuentra la verdadera motivación, y así somos capaces de actuar incluso cuando no tenemos ganas.

Si has conseguido menos de 17 puntos totales, te recomendaría que vuelvas a repetir la Semana 1.



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué es mejorable?

¿Qué he aprendido?

¿Qué ha quedado sin hacer?

¿Qué agradezco?

SEMANA 2

CRECER



RAÍCES





Semana 2 - Crecer

El objetivo de esta semana será completar la primera Semana Sana, **cumpliendo nuestros objetivos de alimentación y entrenamiento** desde el lunes hasta el viernes.

Esta semana **entrenaremos 4 días** y descansaremos 3. Si un día no puedes hacer el entrenamiento que corresponde, mueve el entrenamiento a uno de los días de descanso.

Es importante que siempre entenes con tu música o podcast de entrenamiento y hagas los registros correspondientes en el diario o plantilla que estés utilizando.

Esta semana continuaremos avanzando, profundizando en el conocimiento y haciendo crecer nuestras raíces.



Semana 2 - Lunes

Alimentación (2 puntos):

Esta semana, además de la proteína, vamos a **empezar a analizar nuestras necesidades energéticas** y vamos a hacer los ajustes necesarios para nuestro objetivo (pérdida de grasa o ganancia muscular). **Vamos a entrar en el mundo de las calorías.**

- Registra los alimentos de hoy. Calcula la proteína con la herramienta GPT y **calcula las calorías a ojo** (más adelante veremos qué tal lo hemos hecho).

Alimento	gramos	calorías (a ojo)	proteína neta
Totales:			

Puntos: ○○

**Tareas / planificación (0 puntos):**

Si piensas que las calorías no importan, te recomiendo que investigues algo más sobre el tema (puedes preguntarle a Chat GPT).

Evidentemente las calorías no son el único factor que influye para perder peso, y no todas las calorías son iguales, **pero las calorías siguen siendo la mejor forma que existe para medir adecuadamente el balance energético.**

Las leyes de la termodinámica no se pueden violar y si queremos bajar peso la energía gastada debe ser mayor que la energía consumida.

Por eso contar calorías durante un par de semanas es muy interesante para tomar realmente conciencia de dos cosas:

- **La energía de nuestros alimentos.**
- **Lo que nuestro cuerpo realmente necesita.**

Las personas solemos **sobreestimar** lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar (nuestras **calorías de mantenimiento**) y **solemos subestimar las calorías de la comida.**

Por eso, después de unas semanas midiendo y contando calorías, podremos **aprender a contar calorías de forma intuitiva** y facilitar así una alimentación adecuada a nuestros objetivos.

Más adelante veremos cómo hacer una compra semanal rutinaria que cumpla con nuestros requisitos calóricos y proteicos. **Así comeremos cada semana lo que nos corresponde sin el esfuerzo de estar pensando.** Pero para esto, primero hay que contar nuestras calorías.

Puntos: n/a



Deporte (3 puntos) - Pierna

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.**
2. Calienta la cadera, torso, rodillas y muévete bastante para elevar tu temperatura corporal. **Este entrenamiento es duro así que calienta bien.**

Día de Pierna ⁴				
Ejercicio	1	2	3	4
Empuje de gemelo. Cada ronda es una vez con cada pierna.	/	/	/	/
Sentadilla búlgara (ponte peso si haces más de 15 con cada pierna)	/	/	/	/
Sentadillas normales (ponte peso si haces más de 20)				
Empuje de cadera desde la colchoneta.				
Bonus Desplantes en el sitio (ponte peso si haces más de 15 con cada pierna)*	/	/	/	/

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○○

Puntos totales hoy: ○○○○○

⁴ Vídeo con una rutina de pierna similar: <https://youtu.be/GmZHLGn9Pgg?si=m83MEqLiOm-iUCwE>



Planificación (1 punto) - Medir nuestras calorías.

1. Entra en [Calculator.net](https://www.calculator.net) e introduce tus valores. También puedes simplemente usar chat GPT para que te ayude a calcular tus calorías.

2. Selecciona en el desplegable de actividad “**Moderate: exercise 4-5 times/week.**” Este es el valor adecuado para las rutinas de entrenamiento del plan Raíces.

Maintain weight	2,697 100% Calories/day
Mild weight loss 0.25 kg/week	2,447 91% Calories/day
 Weight loss 0.5 kg/week	2,197 81% Calories/day
Extreme weight loss 1 kg/week	1,697 63% Calories/day

3. Te aparecerán tus calorías de mantenimiento y pérdida de peso. Escribe en un papel cuál es tu valor diario para “Weight Loss”.

“**Mis calorías diarias de pérdida de peso son:_____**”

Puntos: 



Deporte (2 puntos) - Abdomen

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto (1:00) o 60 segundos.**
2. Calienta la cadera, torso, rodillas y muévete para elevar tu temperatura corporal.

Día de Abdomen				
Ejercicio	1	2	3	4
Levantamiento de piernas frontal				
Crunch lateral	/	/	/	/
Medialuna aguantar máximo tiempo (min. 30 segundos)				
Tijeras máximo tiempo (min. 30 segundos)				
Plancha (entre 45 y 90 segundos)				
Bonus Lumbares o crunch frontal				

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○



Semana 2 - Miérc.

Alimentación (2 puntos):

Después de estar dos días calculando las calorías a ojo, es hora de comprobar qué tan buenos somos haciendo cálculos intuitivos.

Hoy tienes que calcular las calorías de tus alimentos. Puedes usar alguna aplicación como [MyFitnessPal](#) para ayudarte, o [un GPT de Chat GPT](#) como [este](#) (simplemente le mandas una foto de tu comida y lo calculará).

- Registra los alimentos de hoy. Calcula proteína y calorías midiendo.

Alimento	gramos	calorías reales	proteína neta
Totales:			

Puntos: ○○



Planificación (1 punto) - Calorías Semanales

- Hoy haremos una **distribución semanal de nuestras calorías**. Vamos a distribuir nuestras calorías totales semanales poniendo un **límite de calorías más bajo entre semana** y un poco más alto el fin de semana.
- En [Calculator.net](https://www.calculator.net), al introducir tus datos, aparecerán debajo varios ejemplos de distribuciones semanales (“Zigzag diet schedule”).

En este ejemplo puedes ver que las calorías de lunes a viernes son bajas y el sábado y domingo son calorías de mantenimiento:

Zigzag diet schedule 1

	Mild weight loss	Weight loss
Sunday	2,697 Calories	2,697 Calories
Monday	2,347 Calories	1,997 Calories
Tuesday	2,347 Calories	1,997 Calories
Wednesday	2,347 Calories	1,997 Calories
Thursday	2,347 Calories	1,997 Calories
Friday	2,347 Calories	1,997 Calories
Saturday	2,697 Calories	2,697 Calories

- Haz tu propia distribución de calorías durante la semana:**

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Calorías			
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Mis calorías totales semanales son: _____ cal.

Puntos:



Deporte (2 puntos) - Espalda.

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.**
2. Calienta bien los hombros, codos y bíceps antes de empezar. **Este entrenamiento es duro así que calienta bien.**

Día de Tirar (espalda)				
Ejercicio	1	2	3	4
Rotadores de hombro	/	/	/	/
Dominadas (máximo)				
Dorsal ancho.				
Romboide y deltoide posterior.				
Dominada Supina				
Bonus Curl de bíceps con cada brazo	/	/	/	/

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○



Planificación (2 puntos):

1. La tarea de hoy es conseguir un cuaderno para registrar nuestros entrenamientos.
2. En el cuaderno haremos un diseño para las tablas de nuestros entrenamientos. Puedes copiar este ejemplo escribiendo los ejercicios correspondientes para cada día.
De esta manera cada vez que cambies de página, tendrás cada grupo muscular en el mismo cuadrante y podrás comparar más fácilmente tu progreso semana a semana.

También podrás incluir información adicional como los tiempos de descanso, y otras notas.

Cuaderno de registro	de entrenamientos																																																																																																																																																																								
<p><u>Pierna: día 3/06/2022</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Rondas:</th> <th style="text-align: center;">1</th> <th style="text-align: center;">2</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: left;">Notas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejercicio 1:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 2:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 3:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 4:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 5:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Hora inicio:</td> <td colspan="4">Hora fin:</td> </tr> </tbody> </table> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p><u>Abdomen: día 4/06/2022</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Rondas:</th> <th style="text-align: center;">1</th> <th style="text-align: center;">2</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: left;">Notas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejercicio 1:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 2:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 3:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 4:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 5:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Hora inicio:</td> <td colspan="4">Hora fin:</td> </tr> </tbody> </table>	Rondas:	1	2	3	4	Notas	Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____		Hora inicio:		Hora fin:				Rondas:	1	2	3	4	Notas	Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____		Hora inicio:		Hora fin:				<p><u>Tirar (Espalda): día 5/06/2022</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Rondas:</th> <th style="text-align: center;">1</th> <th style="text-align: center;">2</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: left;">Notas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejercicio 1:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 2:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 3:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 4:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 5:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Hora inicio:</td> <td colspan="4">Hora fin:</td> </tr> </tbody> </table> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p><u>Empuje (Pecho): día 4/06/2022</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Rondas:</th> <th style="text-align: center;">1</th> <th style="text-align: center;">2</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: left;">Notas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejercicio 1:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 2:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 3:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 4:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 5:</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Hora inicio:</td> <td colspan="4">Hora fin:</td> </tr> </tbody> </table>	Rondas:	1	2	3	4	Notas	Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____		Hora inicio:		Hora fin:				Rondas:	1	2	3	4	Notas	Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____		Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____		Hora inicio:		Hora fin:			
Rondas:	1	2	3	4	Notas																																																																																																																																																																				
Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Hora inicio:		Hora fin:																																																																																																																																																																							
Rondas:	1	2	3	4	Notas																																																																																																																																																																				
Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Hora inicio:		Hora fin:																																																																																																																																																																							
Rondas:	1	2	3	4	Notas																																																																																																																																																																				
Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Hora inicio:		Hora fin:																																																																																																																																																																							
Rondas:	1	2	3	4	Notas																																																																																																																																																																				
Ejercicio 1:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 2:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 3:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 4:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Ejercicio 5:	_____	_____	_____	_____																																																																																																																																																																					
Hora inicio:		Hora fin:																																																																																																																																																																							
2	3																																																																																																																																																																								

Puntos: ○○



Deporte (2 puntos) - Pecho tríceps

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.**
2. **Calienta muy bien los hombros, codos y tríceps antes de empezar.** Calienta también el pecho con ejercicios de empuje suaves.

Día de Empuje (pecho)				
Ejercicio	1	2	3	4
Empuje de hombro (adapta al nivel)				
Flexiones (rodillas suelo o piernas estiradas según nivel)				
Empuje de tríceps (máquinas o en barra de dominadas)				
Flexiones con los codos pegados al cuerpo (adapta según nivel)				
Bonus Flexiones manos juntas (en rodillas o piernas estiradas)	/	/	/	/

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○



Semana 2 - Viernes

Alimentación (3 puntos):

El fin de semana solemos comer menos proteína de la que nuestro cuerpo necesita, y solemos excedernos en cuanto a las calorías.

Por eso hoy intenta poner especial atención en llegar a las proteínas netas necesarias, intentando no pasarte de las calorías que habías planificado para este día.

- Registra los alimentos de hoy. Calcula proteína y calorías.

Alimento	gramos	calorías reales	proteína neta
Totales:			

Puntos:

Por hacer los registros (1pto)

Por llegar a la proteína neta (1pto):

Por estar en tu margen de calorías (1pto):



Planificación (2 puntos):**1. Si no completaste tu cuaderno de entrenamiento ayer, hazlo hoy:**

Consigue un cuaderno que vayas a usar únicamente para esto y diseña un formato que puedas usar para tus registros.

Tener un registro de entrenamientos es increíblemente poderoso por diferentes motivos:

1. En primer lugar, cada vez que completas una ronda tendrás una **liberación de dopamina al escribir el número de repeticiones** y esto **te mantendrá motivado** para seguir adelante.
2. A largo plazo es **increíble poder ver todos los registros** de entrenamientos que has hecho. Podrás **ver y medir el progreso**, asegurar la carga progresiva y sentirás un gran orgullo al ver el tiempo que has dedicado a entrenar.
3. Además tener los entrenamientos planificados y registrados **evitará que pierdas demasiado tiempo pensando qué entrenar.**

Al completar esta semana habrás visto que los entrenamientos duran menos de una hora.

Una mínima inversión de tiempo que realmente marca la diferencia.

Puntos: ○○

**Deporte (0 puntos) - Descanso.**

Hoy descansamos. Tener días planificados de descanso también nos permite tener flexibilidad en nuestros entrenamientos.

1. Si esta semana no pudiste hacer algún entrenamiento, hazlo hoy y llévate los puntos correspondientes de ese entrenamiento.

No pasa nada por fallar de vez en cuando. Es normal y hasta los mejores fallan en sus planificaciones y entrenamientos.

- Lo verdaderamente **importante es la constancia a largo plazo.** Aprovecha los días de descanso para hacer entrenamientos que no hayas hecho durante la semana.

Puntos: n/a

Puntos totales hoy: ○○○○○



Semana 2 - Sábado

Alimentación (3 puntos):

Hoy repetimos el ejercicio de ayer, con el mismo sistema de evaluación que usado ayer. Pon atención a la proteína y las calorías de hoy.

- **Registra los alimentos de hoy. Calcula proteína y calorías.**

Alimento	gramos	calorías reales	proteína neta
Totales:			

Puntos:

Por hacer los registros (1pto) ○

Por llegar a la proteína neta (1pto): ○

Por estar en tu margen de calorías (1pto): ○



Planificación (2 puntos) - Calorías del Alcohol y las bebidas

1. El ejercicio de hoy es **calcular específicamente las calorías de la cerveza, el vino, coca cola y este tipo de bebidas** que consumes durante el día de hoy.
2. Es un ejercicio sencillo pero que te permitirá **poner el foco un poco más en los valores nutricionales de las bebidas**.
3. Llévate los puntos si hiciste los cálculos o si no consumiste estos productos.

Puntos: ○○



Deporte (0 puntos) - Descanso

Hoy volvemos a descansar, pero el descanso planificado también nos permite tener flexibilidad en nuestros entrenamientos.

- Aprovecha los días de descanso para hacer entrenamientos que no hayas hecho durante la semana y llévate los puntos correspondientes a ese entrenamiento.

Por otro lado, si de forma puntual una semana no trabajaste un grupo muscular, no te castigues y no pierdas la inercia. De nuevo, lo importante es el largo plazo y tener un sistema perdurable en el tiempo.

El sistema debe aceptar flexibilidad y de vez en cuando no ser perfecto.

Sigue con tu planificación, retoma los ejercicios y no pierdas el foco a largo plazo.

Esto es por tu salud y por una vida más plena. Seguimos construyendo las raíces del árbol de tu bienestar.

Puntos: N/A

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Semana 2 - Dom.

Alimentación (2 puntos):

Hoy haremos un ejercicio similar al de ayer, pero no nos vamos a centrar tanto en las calorías. **Es bueno que poco a poco vayamos haciendo los cálculos de calorías a ojo**, pero ahora con mejor criterio ya que hemos estado midiendo activamente las calorías de nuestros alimentos en los últimos días.

- Registra hoy los alimentos con proteína que hayas comido y calcula la proteína neta total:

Alimento	gramos	calorías reales	proteína neta
Totales:			

Puntos:

Por hacer los registros (1pto) ○

Por llegar a la proteína neta (1pto): ○



Planificación (3 puntos):

Hoy haremos de nuevo **la importantísima planificación de comida de la semana.**

- Esta semana tienes ventaja porque podrás usar la planificación de la semana anterior y adaptarla según lo que consideres correcto.

Recuerda que esta planificación facilita enormemente el éxito de la Semana Sana en cuanto a alimentación.

- Planifica la semana y haz la compra para poder cumplir con esta planificación.

Día	DOMINGO	LUNES	MARTES
Desayuno			
Comida			
Cena			
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Puntos: ○○○

**Deporte (0 puntos):**

Hoy volvemos a descansar, pero el descanso planificado también nos permite tener flexibilidad en nuestros entrenamientos.

- Aprovecha los días de descanso para hacer entrenamientos que no hayas hecho durante la semana y llévate los puntos correspondientes a ese entrenamiento.

Si esta semana no has trabajado un grupo muscular, simplemente retoma el camino y sigue con tu planificación. Vuelve a los ejercicios y no pierdas el foco a largo plazo.

Puntos: n/a

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Revisión Semanal

Número de puntos conseguidos	Nota
35	10
33 - 34	9
29 - 32	8
25 - 28	7
21 - 24	6
17 - 20	5
13 - 16	4
9 - 12	3
5 - 8	2
1 - 4	1
0	0

Recuerda: No dejes que lo perfecto sea enemigo de lo bueno.

- Mantener la constancia a largo plazo haciendo las cosas bien al 70% - 80% es mejor que esfuerzos puntuales al 100% que no sean sostenibles a largo plazo.

Por eso la clave está en aprender los sistemas que nos ayuden a mantener un estilo de vida sano a largo plazo. Recuerda que en el compromiso y la claridad de nuestro “¿por qué?” está la verdadera motivación.

Un motivo claro te permite actuar incluso cuando faltan las ganas.



¿Qué ha ido bien esta semana?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué es mejorable?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué he aprendido?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué ha quedado sin hacer?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué agradezco?

Empty dotted-line box for writing.

SEMANA 3

FLORECER



RAÍCES





Semana 3 - Florecer

Empezamos la última semana del plan Raíces. Nos quedan algunas cosas que aprender, las **últimas estrategias, métodos y sistemas** para tener una vida con buena alimentación y un volumen de entrenamiento adecuado a largo plazo de forma sencilla.

Tras completar esta semana, será tu responsabilidad seguir implementando en tu vida los sistemas y metodologías que aquí has aprendido.

Por eso, una vez más, es importante que hagamos la reflexión de por qué queremos tener este estilo de vida.

¿Cuál es el motivo real que me ha traído hasta aquí y que me invita a seguir este camino?

Coje un papel y escribe sobre lo siguiente:

1. **En positivo:** ¿Qué quieres conseguir? ¿Qué lograrás en tu vida si mantienes hábitos saludables a largo plazo? ¿Qué recompensa es la que te motiva y compromete para seguir adelante?
2. **En negativo:** Piensa que ocurrirá si fallas. ¿Qué pasará si no vigilas tu alimentación y tu entrenamiento a largo plazo? ¿Cómo impactará tu vida?

Ambas reflexiones son igual de importantes, pero cuando te fallen las ganas, recuerda especialmente **la reflexión en negativo**. La neurociencia nos dice que el estrés de la visualización en negativo nos da más impulso para la acción.



Semana 3 - Lunes

Alimentación (1 punto):

Esta será la última semana de calcular calorías pesando alimentos, o con nuestro Chat GPT. Si te gusta hacerlo, y crees que te ayuda a cumplir, evidentemente eres libre de seguir haciéndolo.

Esta semana seguiremos con los registros y avanzando en nuestra capacidad para calcular calorías y proteínas a ojo. Ahora con más acierto.

- Registra los alimentos de hoy. Calcula la proteína midiendo, y las calorías a ojo.

Alimento	gramos	calorías	proteína neta
Totales:			

Puntos: ○

**Planificación (1 punto):**

Otro método que te puede ayudar a planificar tus compras, organizar tus semanas y conseguir hábitos saludables es algo tan sencillo como hacer una lista de la compra estándar o “de base”.

Se trata de tener una lista de las cosas que siempre tienes que comprar para asegurar que comes sano y que cada día te alimentas como debes. (Y las cosas que no tienes que comprar).

1. **Haz una lista de la compra** que incluya todo lo que normalmente consumes (o debes consumir) para tener una alimentación sana semana a semana.

Incluye las cantidades de alimentos que necesitas para cumplir tus rangos de proteínas y de calorías (por ejemplo, cuántos gramos de pollo, pescado, carne, etc.).

Esta lista de la compra será tu base. Semana a semana podrás hacer las adaptaciones necesarias marcando si necesitas algo más o tachando lo que ya tengas.

Te ayudará a ahorrar tiempo y dinero. No vas a desperdiciar comida y además vas a comer mejor.

También es una gran herramienta para **favorecer el minimalismo en la cocina.**

Puntos: ○



Deporte (3 puntos):

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.**
2. Calienta la cadera, torso, rodillas y muévete para elevar tu temperatura corporal. **Este entrenamiento es duro así que calienta bien.**

Día de Pierna				
Ejercicio	1	2	3	4
Empuje de gemelo. Cada ronda es una vez con cada pierna.	/	/	/	/
Sentadilla búlgara (ponte peso si haces más de 15 con cada pierna)	/	/	/	/
Sentadillas normales (ponte peso si haces más de 20)				
Empuje de cadera desde la colchoneta.				
Bonus Desplantes en el sitio (ponte peso si haces más de 15 con cada pierna)*	/	/	/	/

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○○

Puntos totales hoy: ○○○○○○



Semana 3 - Martes

Alimentación (2 puntos):

Siguiendo con la dinámica de ayer y con el mismo objetivo, durante el día de hoy registra tus alimentos, calcula las calorías y las proteínas.

Recuerda que es recomendable mantener las calorías más bajas entre semana (en la Semana Sana)

- Registra los alimentos de hoy. Calcula la proteína midiendo y las calorías a ojo.

Alimento	gramos	calorías	proteína neta
Totales:			

Puntos: ○○

**Planificación (1 punto):**

Ayer hicimos nuestra lista de la compra semanal, pero hoy vamos a convertirla en una **lista de la compra semanal inteligente**. Será una herramienta de apoyo incluso más potente para la vida sana.

1. Toma tu lista de la compra y **organiza los ingredientes y alimentos para que sigan un recorrido específico y eficiente en el supermercado.**

Cómo diseñar un recorrido adecuado en el supermercado:

- Lo ideal es empezar con las frutas, verduras y comida sana, recorriendo el perímetro del supermercado. Este anillo externo en los supermercados es conocido como el “anillo saludable”.
- Ordena tu lista de la compra siguiendo el “anillo saludable” y deja las zonas del interior para el final. Tener el carrito o la cesta más llenos provoca una sensación de “*suficiencia*” en la compra que nos ayudará a comprar menos caprichos o cosas innecesarias.

Así podrás seguir la lista de la compra de arriba a abajo sin dar saltos, optimizando tu tiempo en el supermercado sin estar dando vueltas de un lado a otro y evitando compras impulsivas.

Puntos: ○



Deporte (2 puntos):

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto (1:00) o 60 segundos.**
2. Calienta la cadera, torso, rodillas y muévete para elevar tu temperatura corporal.

Día de Abdomen				
Ejercicio	1	2	3	4
Levantamiento de piernas frontal				
Crunch lateral	/	/	/	/
Medialuna aguantar máximo tiempo (min. 30 segundos)				
Tijeras máximo tiempo (min. 30 segundos)				
Plancha (entre 45 y 90 segundos)				
Bonus Lumbares o crunch frontal				

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○

**Planificación (1 punto):**

La tarea de hoy es un poco diferente a la del resto de días, hoy veremos solamente una breve checklist sobre **cuándo y cómo no hacer la compra**.

No vayas al supermercado (importancia de arriba a abajo):

- Cuando tengas hambre.
- Sin una lista de la compra.
- Cuando tengas sueño o demasiado cansancio.
- “Para ver qué se te ocurre para comer”*.
- Con antojos de comida basura.

Lo más importante es ir sin hambre. Haz la compra con el estómago lleno para mantener la mente fría.

El siguiente punto es tener siempre una lista clara de lo que vas a comprar y necesitas. Evitas los excesos y comprar cosas que realmente no quieres.

Tampoco es recomendable ir con sueño o cansancio porque será más fácil que caigamos ante las tentaciones oelijamos comidas menos sanas simplemente porque sean fáciles de preparar.

El supermercado y los productos están diseñados para ser atractivos a nuestros ojos. Este entorno nos invita a tomar decisiones impulsivas y divide nuestra atención. Por eso, el supermercado no es un buen lugar para pensar qué vamos a comer. Si quieres comprarte un helado o un chocolate, es mejor que lo hagas de forma planificada y consciente, no como el resultado de un impulso.

Puntos: ○



Deporte (2 puntos):

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.**
2. Calienta bien los hombros, codos y bíceps antes de empezar. **Este entrenamiento es duro así que calienta bien.**

Día de Tirar (espalda)				
Ejercicio	1	2	3	4
Rotadores de hombro	/	/	/	/
Dominadas (máximo)				
Dorsal ancho.				
Romboide y deltoide posterior.				
Dominada Supina				
Bonus Curl de bíceps con cada brazo	/	/	/	/

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○○

**Planificación (1 puntos):**

Una de las formas más fáciles de comer bien es siguiendo estos principios para diseñar nuestras comidas. Busca siempre que tus platos tengan:

1. **Una fuente de proteínas.** Pollo, pescado, carne, tofu, legumbres.
2. **Una buena porción de verduras.**
3. **Limites los carbohidratos refinados** (harinas, pastas, azúcares, panes).

Una forma sencilla de cumplir estos principios es cocinar a la plancha, en la sartén o en el horno.

Prepara una buena fuente de proteínas (animal o vegetal) acompañada con unas verduras salteadas en tu estilo favorito.

Si sigues estos principios **la grasa no te debería preocupar demasiado** (siempre que no hagas una sopa de aceite para freír tu comida).

Simplemente ten en cuenta la carga calórica de la grasa y busca estar dentro de tus márgenes.

Puntos: ○



Deporte (2 puntos):

1. Pon tu playlist para entrenar y prepara el TIMER con **descansos de un minuto y medio (1:30) o 90 segundos.**
2. **Calienta muy bien los hombros, codos y tríceps antes de empezar.** Calienta también el pecho con ejercicios de empuje suaves.

Día de Empuje (pecho)				
Ejercicio	1	2	3	4
Empuje de hombro (adapta al nivel)				
Flexiones (rodillas suelo o piernas estiradas según nivel)				
Empuje de tríceps (máquinas o en barra de dominadas)				
Flexiones con los codos pegados al cuerpo (adapta según nivel)				
Bonus Flexiones manos juntas (en rodillas o piernas estiradas)	/	/	/	/

*Haz el ejercicio bonus si todavía te queda energía.

Puntos: ○○

Puntos totales hoy: ○○○○○



Semana 3 - Viernes

Alimentación (3 puntos):

Esta semana es la última del plan y la última para registrar tus calorías y proteínas (a menos que lo quieras seguir haciendo de aquí en adelante).

No pierdas el foco y continúa con tus registros.

- Registra los alimentos de hoy. Calcula proteína y calorías midiendo.

Alimento	gramos	calorías	proteína neta
Totales:			

Puntos:

Por hacer los registros (1pto)

Por llegar a la proteína neta (1pto):

Por estar en tu margen de calorías (1pto):

**Planificación (2 puntos):**

La tarea de hoy consiste en usar un método para tener una visión simplificada a largo plazo.

1. Si tienes un calendario mensual donde revisas tareas, pendientes y compromisos:
 - Usa un **marcador rojo** para poner un punto **los días** que hayas hecho **entrenamientos de fuerza**.
 - Usa un **marcador verde** para poner un punto **los días** que hayas comido de forma sana si has cumplido tus márgenes de calorías y proteínas (más o menos bien).

De esta forma tendrás una visión global de tu progreso y desempeño. Podrás ver semana a semana cuántos días has entrenado fuerza y qué tal has estado comiendo.

Te ayudará a seguir el camino de la vida saludable.

Puntos: ○○

**Deporte (0 puntos):**

Igual que la semana anterior, aprovecha los días de descanso para hacer entrenamientos que no hayas hecho el resto de la semana.

Si tienes tiempo y energía no tengas miedo de **combinar entrenamientos en un solo día**.

Por ejemplo, es fácil entrenar abdomen y pierna, o hombros y pierna, ambos con grandes sinergias.

Del mismo modo se puede entrenar pecho y espalda haciendo ejercicios de hombro completos, con sistemas como las superseries.

Si completas un entrenamiento pendiente de la semana, **llévate los puntos correspondientes a ese entrenamiento**.

Puntos: n/a

Puntos totales hoy: ○○○○○



Semana 3 - Sábado

Alimentación (3 puntos):

Sigue con los registros de calorías y proteína neta. Recuerda que el fin de semana solemos descuidar la proteína. **Intenta estar en tu margen.**

- Registra los alimentos de hoy. Calcula proteína y calorías midiendo.

Alimento	gramos	calorías	proteína neta
Totales:			

Puntos:

Por hacer los registros (1pto) ○

Por llegar a la proteína neta (1pto): ○

Por estar en tu margen de calorías (1pto): ○



Planificación (2 puntos):

A partir de ahora tendrás que organizarte tus propios entrenamientos. Serás tu propia guía en el proceso, pero ahora tienes los sistemas que has aprendido.

Por eso la tarea de hoy es preparar diferentes opciones para definir tus **rutinas de entrenamiento semanales**, tus RES.

Escribe diferentes opciones de RES en función del tipo de semanas que puedes tener.

Puedes hacer opciones en función de tus compromisos habituales, planes con amigos, partidos de fútbol, etc. También puedes combinar grupos musculares si tienes menos días disponibles. Solamente intenta que todas las semanas trabajes todo el cuerpo al menos una vez.

RES 1 - la más común:

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Grupo muscular			
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

RES 2 - flexibilidad:

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Grupo muscular			
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Puedes copiar o definir más tipos de RES en tu cuaderno de registros de entrenamientos.

Puntos: ○○



Deporte (0 puntos):

Igual que la semana anterior, aprovecha los días de descanso para hacer entrenamientos que no hayas hecho el resto de la semana.

Si tienes tiempo y energía no tengas miedo de combinar entrenamientos en un solo día.

Entrenar abdomen y pierna tiene grandes sinergias.

Igual que entrenar pecho y espalda haciendo ejercicios de hombro completos.

Si completas un entrenamiento pendiente de la semana, **llévate los puntos correspondientes a ese entrenamiento.**

Puntos: n/a

Puntos totales hoy: ○○○○○



Semana 3 - Dom.

Alimentación (2 puntos):

Hoy es el último día de registros del plan. Hazlos bien, completos y exhaustivos.

Después echa la vista atrás y revisa tus registros de las últimas semanas. **Una revisión general te ayudará a tener una visión global sobre tus hábitos.**

Alimento	gramos	calorías	proteína neta
Totales:			

Puntos:

Por hacer los registros (1pto)

Por llegar a la proteína neta (1pto):



Planificación (3 puntos):

De nuevo, hoy volvemos a hacer la importantísima planificación de comida de la semana, y ahora tienes más experiencia haciendo estas planificaciones.

- **Planifica la semana y haz la compra cumpliendo con esta planificación.**

Día	DOMINGO	LUNES	MARTES
Desayuno			
Comida			
Cena			
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Puntos: ○○○



Deporte (0 puntos):

Igual que la semana anterior, aprovecha los días de descanso para hacer entrenamientos que no hayas hecho el resto de la semana.

Si tienes tiempo y energía no tengas miedo de combinar entrenamientos en un solo día.

Entrenar abdomen y pierna tiene grandes sinergias.

Igual que entrenar pecho y espalda haciendo ejercicios de hombro completos.

Si completas un entrenamiento pendiente de la semana, **llévate los puntos correspondientes a ese entrenamiento.**

Puntos: n/a

Puntos totales hoy: ○○○○○



Revisión Semanal

Número de puntos conseguidos	Nota
35	10
33 - 34	9
29 - 32	8
25 - 28	7
21 - 24	6
17 - 20	5
13 - 16	4
9 - 12	3
5 - 8	2
1 - 4	1
0	0

Hoy además te recomiendo que hagas una revisión completa de estas últimas tres semanas y observes cómo ha sido tu recorrido.

Echa la vista atrás y piensa en cómo puedes trasladar los sistemas que hemos visto a lo largo del plan a tu vida de una forma más eficiente.

- 1. Recuerda siempre el poder de los registros,**
- 2. El poder de las planificaciones.**
- 3. Y la importancia de actuar, incluso cuando no tenemos ganas.**



¿Qué ha ido bien esta semana?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué es mejorable?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué he aprendido?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué ha quedado sin hacer?

Empty dotted-line box for writing.

¿Qué agradezco?

Empty dotted-line box for writing.



Anexos

- Anexo 1 - Plantillas:
 - Planificación de RES
 - Planificación Semanal
 - Lista de la Compra

- Anexo 2 - Ejemplos Entrenamientos:
 - Rutinas de Pierna
 - Rutinas de Abdomen
 - Rutinas de Empujar (pecho)
 - Rutinas de Tirar (espalda)



Anexo 1 - Plantillas

Rutinas de Entrenamiento Semanales RES

Opción 1

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Grupo muscular			
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Opción 2

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Grupo muscular			
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Opción 3

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Grupo muscular			
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



Planificación comidas de la semana

Día	DOMINGO	LUNES	MARTES
Desayuno			
Comida			
Cena			
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Si puedes, cocina durante la cena la comida del día siguiente (puede ser lo mismo).



Lista de la compra

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Verduras <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lunes: <input type="checkbox"/> Martes: <input type="checkbox"/> Miércoles: <input type="checkbox"/> Jueves: <input type="checkbox"/> Viernes: <input type="checkbox"/> Espinacas /Lechugas <input type="checkbox"/> Frutas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aguacates <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> Pollo g <input type="checkbox"/> Pescado g <input type="checkbox"/> Carne g <input type="checkbox"/> Proteína Vegetal g <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Leche 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quesos varios <input type="checkbox"/> Queso cottage <input type="checkbox"/> Yogurt <input type="checkbox"/> Natas /Crema <input type="checkbox"/> Mantequilla <input type="checkbox"/> Leche de coco <input type="checkbox"/> Sardinias /Atún lata <input type="checkbox"/> Aceite <input type="checkbox"/> Vinagre <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Granola sana <input type="checkbox"/> Mantequilla cacahuete <input type="checkbox"/> Nibs de cacao <input type="checkbox"/> Frutos secos <input type="checkbox"/> Chocolate 90% <input type="checkbox"/> Legumbres <input type="checkbox"/> Barritas de proteínas <input type="checkbox"/> Café en grano/molido <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> -
<p>Cosas de la casa (champú, papel de cocina, detergente, bolsas de basura)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> - 	



Anexo 2 - Ejemplos de Entrenamientos

Rutinas de Pierna

Fuerza	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Suave	Empuje de gemelo	/	/	/	/
Intenso	Sentadillas				
Intenso	Sentadilla búlgara	/	/	/	/
Normal	Desplante frontal	/	/	/	/
Normal	Empuje de cadera				

Explosiva	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Sentadillas con salto				
Intenso	Desplante con salto				
Normal	Salto rodillas al pecho				
Normal	Salto a cajón / altura				
Suave	Empuje de gemelo	/	/	/	/

Fuerza máxima	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Peso muerto				
Intenso	Sentadillas con peso				
Intenso	Sentadilla búlgara	/	/	/	/
Normal	Good mornings				
Suave	Empuje de gemelo	/	/	/	/



Rutinas de Abdomen

Superior	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Levantamiento de piernas				
Normal	Crunch piernas en alto				
Normal	Crunch piernas estiradas				
Normal	Giros Rusos	/	/	/	/
Suave	Toque al talón	/	/	/	/

Lateral	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Levantamiento de piernas lateral	/	/	/	/
Normal	Crunch lateral	/	/	/	/
Suave	Toque al talón	/	/	/	/
Intenso	Crunch bicicletas	/	/	/	/
Suave	Levantamiento con peso en lateral	/	/	/	/

Isométrico	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Tijeras				
Intenso	V - Hold				
Normal	Plancha frontal				
Normal	Plancha lateral	/	/	/	/
Intenso	Rueda abdominal				



Rutinas de Empuje (pecho)

Variante 1	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Empuje de hombros				
Normal	Flexiones				
Normal	Empuje de tríceps				
Normal	Flexiones codos al cuerpo				
Suave	Rotadores de hombro	/	/	/	/

Variante 2	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Suave	Rotadores de hombro	/	/	/	/
Normal	Levantamientos frontales (hombro)				
Normal	Flexiones				
Intenso	Dips en barra				
Normal	Flexiones diamante				

Variante 3	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Suave	Rotadores de hombro				
Intenso	Empuje de hombros				
Normal	Flexiones				
Intenso	Dips en barra	/	/	/	/
Normal	Flexiones codos al cuerpo				



Rutinas de Tirar (espalda)

Variante 1	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Dominadas abiertas				
Intenso	Dominadas supinas				
Normal	Dorsal ancho				
Normal	Curl de bíceps				
Normal	Rotadores de hombros	/	/	/	/

Variante 2	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Dominadas cerradas				
Intenso	Dominadas supinas				
Normal	Dominadas planas (horizontal)				
Normal	Curl de bíceps variante 1	/	/	/	/
Normal	Curl de bíceps variante 2	/	/	/	/

Variante 3	Ejercicio	Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
Intenso	Dominadas abiertas				
Intenso	Dominadas supinas				
Normal	Dominadas planas (horizontal)				
Normal	Curl de bíceps	/	/	/	/
Intenso	Dominadas manos juntas				



Sobre el autor

Alonso Narváez Tamés creador de Altana Programs.

Abogado de formación reglada y una persona apasionada por el conocimiento de la vida.

Me encanta el aprendizaje continuo, intentar ser un poco mejor cada día y aportar conocimiento, métodos e ideas de valor aplicables en la vida de forma práctica.

Por la difusión del conocimiento de calidad y siempre para ti.

