

MYPROTEIN



I AM FOREVER FIT

LA
**GUÍA
PARA
PERDER PESO**

GUÍA DE ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN

FOREVER FIT

Índice

Selecciona la sección para acceder a ella



1

Empezamos

2

Alimenta tu progreso

3

**Clasificación
de suplementos**

4

**Entrenamientos a tope
para perder peso**

5

**Trabaja duro y
mantén el rumbo**

6

Éxito asegurado

7

La última palabra

Empezamos

¿Cansado de que tu forma física desaparezca y tengas que volver a empezar desde cero?

Te entendemos.

Es hora de dejar a un lado las dietas que solo ofrecen soluciones momentáneas y seguir nuestra guía para desarrollar un cuerpo más sano y fuerte de forma indefinida.

Aprende cómo llevar una dieta por el buen camino, prueba deliciosas recetas nuevas y pon a prueba tu forma física con entrenamientos duros que funcionan.

Estamos aquí para ayudarte a incorporar cambios sostenibles en tu estilo de vida a los que te puedes adaptar.



Alimenta tu progreso

Nos hemos puesto al día con la nutricionista titulada Jennifer Blow para conocer toda la información sobre cómo alimentar el cuerpo para conseguir unos resultados sostenibles y duraderos.

En esta sección te mostraremos lo siguiente:

Cómo calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para conseguir tu objetivo.

Los principales grupos de alimentos y en qué porcentaje deben estar presentes en tu dieta.

Recetas supersencillas y un plan de comidas para que tu recorrido no se vea perjudicado por alimentos demasiado suaves o un trabajo en la cocina complejo.

Ahora vete a por una calculadora, papel y bolígrafo, y prepárate para crear tu plan de nutrición personalizado...

HAZ QUE LAS CALORÍAS CUENTEN

De un vistazo

La cantidad que consumimos afecta directamente a la composición de nuestro cuerpo; entonces, ¿por qué solemos utilizar las directrices generales de la población (o directamente no utilizamos ninguna)?

En realidad, las necesidades calóricas son tan únicas como cada uno de nosotros: la edad, el sexo, la composición corporal y la actividad física afectan al número de calorías necesarias al día, es decir al “gasto de energía total diario”.

Observemos algunas recomendaciones generales sobre calorías...

EDAD	SEDENTARIO		MODERADAMENTE ACTIVO		ACTIVO	
	H	M	H	M	H	M
18	2400	1800	2800	2000	3200	2400
19-20	2600	2000	2800	2200	3000	2400
21-25	2400	2000	2800	2200	3000	2400
26-30	2400	1800	2600	2000	3000	2400
31-35	2400	1800	2600	2000	3000	2200
36-40	2400	1800	2600	2000	2800	2200
41-45	2200	1800	2600	2000	2800	2200
46-50	2200	1800	2400	2000	2800	2200
51-55	2200	1600	2400	1800	2800	2200
56-60	2200	1600	2400	1800	2600	2200
61-65	2000	1600	2400	1800	2600	2000
66-70	2000	1600	2200	1800	2600	2000
71-75	2000	1600	2200	1800	2600	2000
76+	2000	1600	2200	1800	2400	2000

Calcula tus necesidades calóricas: la ciencia

Ahora vamos a hacerlo algo más personal. Sigue estos pasos para calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para mantener tu composición corporal actual. Después de esto, podrás calcular cuántas calorías necesitas para perder peso.

PASO 1

Calcula tu TMB

Tu TMB es tu “tasa metabólica basal”. Se trata de la cantidad de energía (calorías) que tu cuerpo quema si no realizas ninguna actividad y te pasas descansando las 24 horas del día.

Para calcular tu TMB, debes conocer tu peso en kilogramos y tu altura en centímetros, y tener a mano una calculadora.

Utiliza una de las siguientes ecuaciones para calcular tu TMB:

	MUJERES	HOMBRES
PESO	10 X PESO EN KG	10 X PESO EN KG
	+	+
ALTURA	6,25 X ALTURA EN CM	6,25 X ALTURA EN CM
	-	-
EDAD	5 X EDAD EN AÑOS - 161	5 X EDAD EN AÑOS + 5
	=	=
TMB		

PASO 2

Calcula tu GTED

El GTED es tu “gasto total energético diario”. Se trata de la cantidad de calorías que necesita tu cuerpo a diario, teniendo en cuenta la actividad física.

Para calcular cuántas calorías necesitas al día, utiliza una calculadora para multiplicar tu TMB (que acabas de calcular en el paso 1) por tu nivel de actividad física o “NAF”, que se representa mediante los siguientes números:

SEDENTARIO

1,4

MODERADAMENTE
ACTIVO

1,6

ALTO NIVEL
DE ACTIVIDAD

1,8

TU TMB X TU NAF =



PASO 3

Ahora calcula tu “GTED objetivo” para perder peso

Para perder en torno a 1 lb (0,45 kg) por semana, deberías eliminar aproximadamente 500 kcal de tu GTED: tu cuerpo utilizará las calorías restantes de tus reservas de energía. Esta energía se puede sacar tanto del tejido graso como del muscular. Para minimizar la pérdida de tejido muscular y mantener tu TMB alta, es importante priorizar el entrenamiento con pesas y consumir suficiente proteína (volveremos a esto más tarde).

Vuelve a calcular tus necesidades calóricas cada pocas semanas. Mientras tu peso se reduce, tus necesidades calóricas también se reducen, lo que significa que después de periodos largos tratando de perder peso, a menudo el proceso se puede ralentizar.

TU GTED - 500 KCAL =



DOMINA ESOS MACROS

Es importante calcular tus necesidades de macronutrientes, es decir, cuánta proteína, carbohidratos y grasa necesita tu cuerpo. Sigue estos pasos para calcular qué necesitas: hazte con un papel y bolígrafo y anota los números mientras realizas los cálculos.

*Sigue estos
pasos*

PASO 1

¿Cuánta proteína?

Calcula primero tus necesidades proteicas, y el resto (carbohidratos y grasa) debería sacarse a partir de las necesidades calóricas restantes.

La proteína es el cimiento necesario para reconstruir los músculos, replicar el ADN y catalizar las reacciones metabólicas. Se encuentran altas cantidades en la carne, el pescado, los productos de origen animal y también en fuentes vegetales como las legumbres, los frutos secos y las semillas. Comer lo suficiente en combinación con el entrenamiento con pesas promueve el crecimiento muscular (es decir, la síntesis de proteínas musculares) y su mantenimiento.

Es muy importante mantener la masa muscular durante tu plan de pérdida de peso, ya que esto hace que tu cuerpo siga quemando calorías.

Los estudios científicos recomiendan que consumas aproximadamente 2 g de proteína por kilo de peso corporal al día durante periodos de restricción energética para evitar la pérdida muscular.

Solo debes multiplicar tu peso en kg por 2 para descubrir cuántos gramos de proteína necesitas cada día.

Una vez que hayas calculado cuántos gramos de proteína necesitas al día, multiplica la cantidad de gramos por 4 para obtener la cantidad de calorías que representa. Resta esta cantidad a tu GTED objetivo y obtendrás las calorías restantes para calcular tu grasa y carbohidratos. Anota estos números.

PESO EN KG X 2 = GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS

GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS X 4 = CALORÍAS

TU GTED OBJETIVO - CALORÍAS =

*Las calorías que
te quedan**

PASO 2

¿Cuánta grasa?

Los estudios demuestran que en torno al 35 % de tu dieta debería estar compuesta de grasas.

Para calcular esto, divide tu GTED objetivo entre 100 y multiplica ese número por 35.

Para conseguir la cantidad de grasa en gramos que necesitas, divide ese número entre 9. Anota estos números.

Existen algunos tipos distintos de grasas: algunos son muy saludables mientras que otros no aportan ningún beneficio para la salud.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran en alimentos como el aguacate, los frutos secos, el aceite de oliva y el pescado graso, y ofrecen grandes beneficios para la salud. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como el aceite de coco, la carne, la yema de huevo o los lácteos, y son beneficiosas en menores dosis. Finalmente, se encuentran grasas trans en comida rápida, comidas preparadas y dulces. Evita este tipo de grasas, ya que son perjudiciales para la salud y ralentizarán tu progreso.

TU GTED OBJETIVO ÷ 100

A CONTINUACIÓN X 35

A CONTINUACIÓN ÷ 9 =



PASO 3

¿Cuántos carbohidratos?

Ahora que ya has calculado tus necesidades de proteína y grasa, las calorías restantes de tu GTED deberían corresponderle a los carbohidratos.

Para calcular las calorías restantes, simplemente resta tus calorías correspondientes a la grasa y proteína a tu GTED objetivo.

A continuación, divide tus calorías restantes por 4 para obtener la cantidad de carbohidratos en gramos que necesitas.

Hay dos grupos de alimentos principales que contienen carbohidratos:

Alimentos con almidón: Los alimentos con almidón son la fuente principal de carbohidratos y desempeñan un papel clave en el metabolismo energético. Estos incluyen alimentos como el pan, la pasta, las patatas, el arroz y los cereales. Trata de tomarlos en sus variedades integrales (o

dejando la piel de las patatas), ya que es como se encuentran los mayores beneficios.

Fruta y verdura: Proporcionan una gran variedad de vitaminas y minerales y son totalmente esenciales para la salud: las frutas y las verduras son un alimento clave.

Las verduras hacen que te sientas saciado debido a su contenido en fibra, y además son bajas en carbohidratos (sin tener en cuenta las verduras almidonadas como las patatas). Intenta consumir al menos 3 o 4 raciones de verduras en tu dieta diaria.

Las frutas contienen más carbohidratos en forma de azúcares simples, pero siguen siendo un alimento fundamental para la salud. Intenta consumir 1 o 2 piezas de fruta en tu dieta diaria (las frutas secas y los zumos tienen un mayor contenido de azúcares, así que intenta no tomarlos con demasiada frecuencia).

TU GTED OBJETIVO – TUS CALORÍAS DE PROTEÍNA Y

GRASA A CONTINUACIÓN / 4 = GRAMOS DE

CARBOHIDRATOS

PLAN DE COMIDAS INFALIBLE PARA PERDER PESO

Este equilibrado plan de comidas viene de la mano de la nutricionista experta Alice Pearson y está diseñado para mantenerte activo todo el día. Mezcla y combina tus comidas y tentempiés como quieras, y recuerda: la cantidad de calorías y macronutrientes que necesitas es algo personal, así que puedes adaptarla a este plan.

Equilibrado



LUNES

DESAYUNO

Tortilla francesa de 2 huevos con mezcla de verduras (tomate, champiñones, cebolla, etc.), aguacate y mozzarella

ALMUERZO

Patata rellena con alubias cocidas y mezcla de ensalada

APERITIVOS

Tortitas de arroz con mantequilla de cacahuete

CENA

Pollo y verduras sofritas con fideos de arroz

¿POR QUÉ?

Los huevos y el pollo son ricos en leucina, todo un impulso de aminoácidos para el desarrollo muscular.

Tenemos una excusa para volvernos locos por el aguacate: está repleto de grasas saludables.



MARTES

DESAYUNO

Yogur natural sin grasa con una mezcla de frutos rojos y granola

ALMUERZO

Ensalada nizarda de atún

APERITIVOS

Tostada integral con mantequilla de cacahuete y plátano

CENA

Filete fino de ternera con boniato al horno, espárragos y brócoli al vapor

¿POR QUÉ?

Los frutos rojos contienen una gran cantidad de polifenoles, que tienen propiedades antioxidantes.

Ponte en forma comiendo pescado: el atún es una buena fuente de proteína magra y ácidos grasos omega 6.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Gachas de avena con mezcla de semillas y nueces

ALMUERZO

Cuscús, garbanzos y ensalada de granada

APERITIVOS

Biscotes con aguacate y salsa

CENA

Espagueti a la boloñesa con carne picada de pavo y ensalada

¿POR QUÉ?

La carne picada de pavo es una alternativa más magra que la carne de vacuno, y te ayudará a reducir la ingesta de grasas saturadas.



JUEVES

DESAYUNO

Batido superverde (col rizada, espinaca, piña, plátano, semillas de lino, yogur)

ALMUERZO

Fajita de pollo, aguacate y hummus

APERITIVOS

Tiras de manzana y zanahoria con mantequilla de almendra

CENA

Filete de atún sellado con tiras de boniato (receta a continuación)

¿POR QUÉ?

Nadie come col rizada sola, pero es una buena fuente de calcio, vitamina K y antioxidantes, así que inclúyela en un batido.



VIERNES

DESAYUNO

Gachas de avena con chocolate y mantequilla de cacahuete (receta a continuación)

ALMUERZO

Curry de garbanzos y espinacas con cuscús picante

APERITIVOS

Batido de proteínas con chocolate y café (receta a continuación)

CENA

Filete de salmón al horno con queso de cabra, nueces y ensalada de manzana

¿POR QUÉ?

Los garbanzos son ricos en proteínas, tienen un índice glucémico bajo y son una buena fuente de fibra, lo que aumenta la saciedad y puede ayudar a la hora de perder peso.



SÁBADO

DESAYUNO

Batido de proteínas de frutos rojos y remolacha (proteína de lactosuero de vainilla en polvo, mezcla de frutos rojos congelados, remolacha)

ALMUERZO

Salmón ahumado, aguacate y queso en crema en un bagel integral

APERITIVOS

Chocolate negro de >70 % cacao

CENA

Pollo al curry verde tailandés con anacardos y arroz jazmín

¿POR QUÉ?

La remolacha es alta en nitratos, lo que puede mejorar tu rendimiento en el gimnasio.

Además, te recomendamos que dejes a un lado la versión con leche y elijas el chocolate negro: es una fuente rica en antioxidantes y contiene menos azúcar.



DOMINGO

DESAYUNO

Medallones de panceta de cerdo, huevos revueltos y espinacas en una tostada integral

ALMUERZO

Burritos en tarros bajos en carbohidratos (receta a continuación)

APERITIVOS

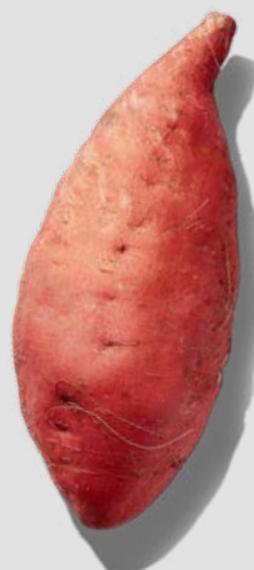
Barrita de proteínas

CENA

Sopa de boniato, coco y chili con un panecillo integral

¿POR QUÉ?

Los medallones de panceta de cerdo son una delicia para el desayuno con menos grasas saturadas y calorías que la panceta normal.





PARA
1 Ración

DESAYUNO

Gachas de avena con chocolate y mantequilla de cacahuete

¿Te apetece un pequeño capricho? Esta receta no tiene azúcar añadido y su delicioso sabor a chocolate satisfará los antojos más golosos.

KCAL
491

GRASA
24g

PROTEÍNA
32g

CARBOHIDRATOS
8g

INGREDIENTES

- 60 g de copos de avena
- ½ cacito de [Impact Whey Protein](#) de vainilla
- 1 cucharada grande de Semillas de Chía Orgánicas
- 1 cucharada grande de cacao en polvo
- 1 cucharada grande de [Mantequilla de Cacahuete Natural](#)
- 150 ml de leche

MÉTODO

- Mezcla todos los ingredientes y mételos dentro de un tarro.
- Refrigéralos durante al menos dos horas o durante toda la noche.



PARA
4 Raciones

ALMUERZO

Burritos en tarros bajos en carbohidratos

Al colocar los ingredientes en los tarros, los ingredientes líquidos deben ir en primer lugar para que el resto de los ingredientes no se empapen mientras están en la nevera. ¡Agita cuando estés listo para comer!

KCAL
421

GRASA
23g

PROTEÍNA
36g

CARBOHIDRATOS
19g

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 1 cucharada pequeña de [Aceite de Coco](#)
- 4 tomates (cortados en trozos finos)
- 1 cebolla roja (cortada en trozos finos)
- Una pizca de sal y pimienta
- 1 lima (exprimida)
- 4 sobres de (400 g) [Arroz Cero](#)
- 200 g de maíz dulce en lata (escurrido)
- 2 aguacates
- 2 cabezas de lechuga little gem (cortada)
- 8 cucharadas grandes de nata agria
- Cebolletas para decorar

MÉTODO

Corta las pechugas de pollo en cubos, adereza y fríe en una sartén a fuego medio con algo de aceite de coco hasta que estén completamente cocinadas. Sácalas del fuego y deja que enfríen.

Cocina el arroz. Enjuaga bajo agua fría y luego cóccinalo 1 minuto en el microondas o entre 2 y 3 minutos en una sartén. Apártalo a un lado y deja que enfríe un poco.

Añade los ingredientes en los tarros. Divide y echa los tomates y cebollas picados, el zumo de lima, un poco de sal y pimienta y mézclalos. Añade 2 cucharadas grandes de nata agria a cada tarro. Al añadir los líquidos primero, no te encontrarás con una ensalada empapada después de pasar varios días en la nevera.

Reparte el maíz dulce entre los tarros, añade el arroz, el pollo, el aguacate, las hojas de lechuga little gem y el queso. ¡Enrosca la tapa y disfruta de 4 días de almuerzos saludables!



PARA
2 Raciones

CENA

Filete de atún sellado con tiras de boniato

Prueba este filete de atún sellado con pimienta rosada y tiras de boniato para una cena rápida y sana.

KCAL
291

GRASA
25 g

PROTEÍNA
12 g

CARBOHIDRATOS
20 g

INGREDIENTES

Para los boniatos:

2 boniatos

1 cucharada grande de harina

½ cucharada pequeña de sal

½ cucharada pequeña de pimienta negra

½ cucharada grande de [Aceite de Coco](#) (derretido)

Para el resto:

2 filetes de atún de 120 g

1 cucharada grande de pimienta rosada

1 cucharada pequeña de sal marina gruesa

1 cucharada grande de [Aceite de Coco](#)

1 limón (cortado en cuñas)

Tus verduras favoritas

MÉTODO

Corta los boniatos en tiras. Espolvorea la harina, la sal, la pimienta y el aceite de coco derretido sobre los boniatos para recubrirlos (esto hará que queden supercrujientes). Colócalos en una bandeja y cocínalos en el horno a 200 °C durante 25 minutos.

Recubre cada filete con la pimienta rosada (triturada) y la sal marina y, a continuación, fríe o cocina a la plancha a temperatura alta con el aceite de coco. Cuando la sartén empiece a echar humo, añade los filetes de atún y fríelos 45 segundos por cada lado si prefieres que el atún quede sellado, o 2 minutos por cada lado si prefieres que la cocción sea uniforme.

Sírvelos con las cuñas de limón y tus verduras favoritas.



PARA
1 Ración

BATIDO

Smoothie de proteínas con café y chocolate

Este delicioso batido de proteínas es el desayuno perfecto repleto de proteínas que te ayudará a despertarte por la mañana.

KCAL
279

GRASA
3g

PROTEÍNA
31g

CARBOHIDRATOS
35g

INGREDIENTES

200 ml de leche

100 ml de café filtrado

1 cacito (30 g) de [Impact Whey Protein](#) con sabor a chocolate

100 g de plátano

MÉTODO

Añade todos los ingredientes a una batidora y mezcla a máxima potencia.

CÓMO INCORPORAR MÁS VERDE A TU DIETA

¿Sabías que dos de cada tres personas no consumen sus cinco piezas de fruta o verdura al día? Sigue leyendo para descubrir cinco formas sencillas de introducir las tuyas en cada comida.

01

Prepara tu batido

Consigue tomar tus cinco piezas de fruta o verdura al día mezclándolas en un único batido. Puedes añadir cualquier fruta o verdura, así que sé creativo.

02

Una buena sopa

No es necesario que tengas que comerte las zanahorias o el brócoli solos. Añádelos a una sopa que puedes acompañar con un buen trozo de pan.

03

El desayuno de los campeones

Prepara un desayuno digno de compartir cada mañana y siéntete sano añadiendo algunos frutos rojos encima de tus cereales o gachas de avena.

04

Hora del tentempié

Deja a un lado el chocolate y las patatas fritas y prueba unas tiras de zanahoria o una crujiente manzana. ¿Te parece poco apetitoso? Acompáñalos de hummus o de mantequilla de cacahuete para añadir algo de sabor y grasas saludables.

05

Un poco de salsa

Las verduras solas pueden resultar aburridas, no se puede negar lo evidente. Sin embargo, las verduras con salsa absorben los deliciosos sabores y añaden textura y color a tus platos favoritos. Es toda una victoria.



Clasificación de suplementos

Hay un montón de motivos por los que tomar suplementos mientras te embarcas en un viaje para perder peso, pero el más importante es estar en buena forma para enfrentarte a los duros entrenamientos y mantener el hambre a raya.

Estos son los suplementos clave para complementar tu dieta equilibrada...

CLASIFICACIÓN DE SUPLEMENTOS

TU DOSIS DIARIA



ESENCIALES

Multivitamínico A-Z

Con una gran cantidad de vitaminas esenciales, es la mejor forma de garantizar que estés en forma cada día.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Thermo X

Prueba este sabroso termogénico. Con cafeína añadida y extractos de plantas naturales, reventarás tus entrenamientos.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Multivitamínico Vegano A-Z

Una práctica cápsula vegetal que incluye todas las vitaminas para ayudarte a estar en forma en tu recorrido para perder peso.

[Descubre más información](#)

ANTES DEL ENTRENAMIENTO



ESENCIALES

Mezcla Pre-Entrenamiento

No dejes que tus entrenamientos se lleven lo mejor de ti. Con 150 mg de cafeína, esta mezcla ha demostrado mejorar el rendimiento, así que podrás ejercitarte con más intensidad durante más tiempo.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Pre-Workout

Esta revolucionaria mezcla de creatina y cafeína hará que tus entrenamientos sean pan comido y recojas los frutos de una buena sesión de gimnasio.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Vegan Pre-Workout

Esta poderosa fórmula vegetal está elaborada con extractos de café verde y té verde para darte un impulso de cafeína natural que te ayudará a estar concentrado y mejorar la resistencia.

[Descubre más información](#)

DURANTE EL ENTRENAMIENTO



ESENCIALES

Impact EAA

Una mezcla superior de nueve aminoácidos esenciales, con cero calorías y cero azúcares, para que puedas recibir los aminoácidos que necesitas sin desestabilizar tu entrenamiento.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Amino Energy

Enriquecido con todos los aminoácidos esenciales, incluidos 3 g de aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) y 1 g de glutamina, es perfecto para cualquier entrenamiento. Además, está repleto de vitamina C, que refuerza el sistema inmunitario y contiene cafeína natural para mantenerte concentrado.

[Descubre más información](#)



VEGANO

BCAA Vegano

Una forma sencilla y refrescante de mantenerte con las pilas cargadas gracias a estos nutrientes fundamentales necesarios para tu cuerpo, dentro de los que se incluyen los aminoácidos esenciales.

[Descubre más información](#)

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO



ESENCIALES

Clear Whey Isolate

Todos los beneficios para el desarrollo muscular del lactosuero y con muchas menos calorías. Disfruta de esta refrescante bebida después del entrenamiento para recuperarte.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Whey

Esta mezcla de las mejores proteínas es la bebida definitiva baja en azúcar ideal para recuperarse. Los deliciosos sabores la convertirán en tu nuevo tentempié favorito.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Mezcla de Proteína Vegana

Conviértete en una máquina con este delicioso batido vegetal. Con 24 g de proteína por ración, es ideal para la recuperación posterior al entrenamiento.

[Descubre más información](#)

TENTEMPÍÉS FANTÁSTICOS



ESENCIALES

Barrita de Proteína Ligera

Con 18 g de proteína de alta calidad, esta barrita mantendrá los antojos a raya. El tentempié perfecto para mantenerte bien alimentado durante tu entrenamiento.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Carb Crusher

Esta deliciosa barrita es baja en carbohidratos, alta en proteína y aún más alta en vitaminas.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Cookie de Proteína al Horno

No es necesario sentirse culpable: estas cookies son bajas en azúcar, altas en proteínas y completamente vegetales.

[Descubre más información](#)



Entrenamientos a tope para perder peso

Aunque lo que comes tiene una función importante en tu camino para perder peso, el ejercicio regular te ayudará a transformar la grasa y a ganar masa muscular, lo que es un gran impulso para tu metabolismo.

En esta sección, encontrarás entrenamientos como para una semana de ejercicios de fuerza y cardio, la combinación ideal para perder peso. Realiza estos entrenamientos semana a semana para conseguir unos resultados sostenibles que te permitirán estar en forma indefinidamente. Pongámonos en marcha...

Conoce a la EP

Con más de 12 años de experiencia en la industria del deporte, Hollie Philippa es toda una experta a la hora de mantenerse en forma. Su experiencia trabajando en los mejores gimnasios del mundo le ha brindado los conocimientos necesarios para crear entrenamientos holísticos adaptados para promover la pérdida de peso.

EJERCICIOS

Entrenamientos a tope para perder peso

Entrenamiento Uno

Completa 10 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Sentadillas libres	10	15
Zancada inversa libre	10	15
Flexión	10	15
Fondos de tríceps	10	15
Sentadillas con salto	10	15
Plancha prono	10	60 s



EJERCICIO

Sentadillas libres

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Haz fuerza en los talones y exhala, contrayendo los abdominales durante el movimiento.

¿Por qué hacer sentadillas?

Son estupendas para desarrollar unos glúteos y abdominales más fuertes y voluminosos.



EJERCICIO

Zancada inversa libre

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantente de pie en posición derecha con las manos en las caderas y da un gran paso hacia atrás con un pie.

Flexiona las piernas de manera que la pierna frontal esté paralela al suelo y la rodilla trasera esté justo por encima del suelo.

Lentamente, estira la pierna frontal y repite el ejercicio con la otra pierna.



EJERCICIO

Flexión

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Tumbado boca abajo, coloca las manos ligeramente más separadas que a la altura de los hombros y empuja hacia arriba con los dedos de los pies.

Mantén el cuerpo recto haciendo fuerza con los músculos centrales y empuja hasta que los brazos estén rectos, manteniendo los codos relativamente cerca de tu cuerpo.

Baja hasta la posición inicial y repite.

Bájale un nivel:

Si no eres capaz de hacer una flexión completa, prueba con las rodillas en vez de con los pies.



EJERCICIO

Fondos de tríceps

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Coloca las manos detrás de ti en un banco o silla estable, separadas a la altura de los hombros.

Estira los brazos, flexionando ligeramente los codos (para liberar la presión de las articulaciones) y baja hasta lograr un ángulo de 90 grados.

Haz fuerza hacia arriba para terminar el movimiento y repítelo.



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Plancha prono

Series 10

60 Segundos

MÉTODO

Coloca las manos directamente bajo los hombros, como si estuvieses en el punto superior de una flexión.

Contrae los glúteos y los abdominales para estabilizar tu cuerpo y mantén la espalda recta.

Mantén esta postura todo el tiempo que puedas sin poner en riesgo tu forma (¡no te dejes caer!)

EJERCICIOS

Entrenamientos a tope para perder peso

Entrenamiento Dos

Completa 10 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Zancadas andando	10	15
Sentadillas con salto	10	15
Step-ups	10	15
Flexión	10	15
Sprint de pie durante 30 segundos	10	30 s
Crunch abdominal	10	15



EJERCICIO

Zancadas andando

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantente de pie con el pecho hacia arriba y los pies separados a la altura de la cadera, contrae los músculos centrales y los glúteos y da un paso adelante con una pierna.

Mantén las rodillas detrás de los dedos del pie mientras te bajas, de manera que el muslo frontal esté en posición paralela al suelo.

Da un paso adelante con la pierna trasera y repite el movimiento.

¿Por qué hacer zancadas?

Este movimiento hace trabajar todos los músculos principales en la zona inferior de tu cuerpo: es un ejercicio esencial.



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Step-up

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Simple: Sube un pie a un banco o plataforma y vuelve a bajarlo al suelo.

Cuanto más alta sea la plataforma, más se complica el movimiento.

Súbele el nivel:

Añade pesas o aumenta el ritmo de tus pasos.



EJERCICIO

Flexión

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Tumbado boca abajo, coloca las manos ligeramente más separadas que a la altura de los hombros y empuja hacia arriba con los dedos de los pies.

Mantén el cuerpo recto haciendo fuerza con los músculos centrales y empuja hasta que los brazos estén rectos, manteniendo los codos relativamente cerca de tu cuerpo.

Baja hasta la posición inicial y repite.

Bájale un nivel:

si no eres capaz de hacer una flexión completa, prueba con las rodillas en vez de con los pies.



EJERCICIO

Sprint de pie durante 30 segundos

Series 10

Repeticiones 1

MÉTODO

Manteniéndote en un mismo punto, corre lo más rápido que puedas durante 30 segundos, haz una pausa de 10 segundos y vuelve a repetirlo.



EJERCICIO

Crunch abdominal

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Túmbate boca arriba, flexiona las piernas y coloca los pies firmemente en el suelo.

Cruza las manos sobre el pecho y levanta la cabeza y los omóplatos del suelo sin forzar el cuello. Exhala mientras realizas este movimiento.

Baja lentamente y colócate en la posición inicial mientras inhalas y vuelve a repetirlo.

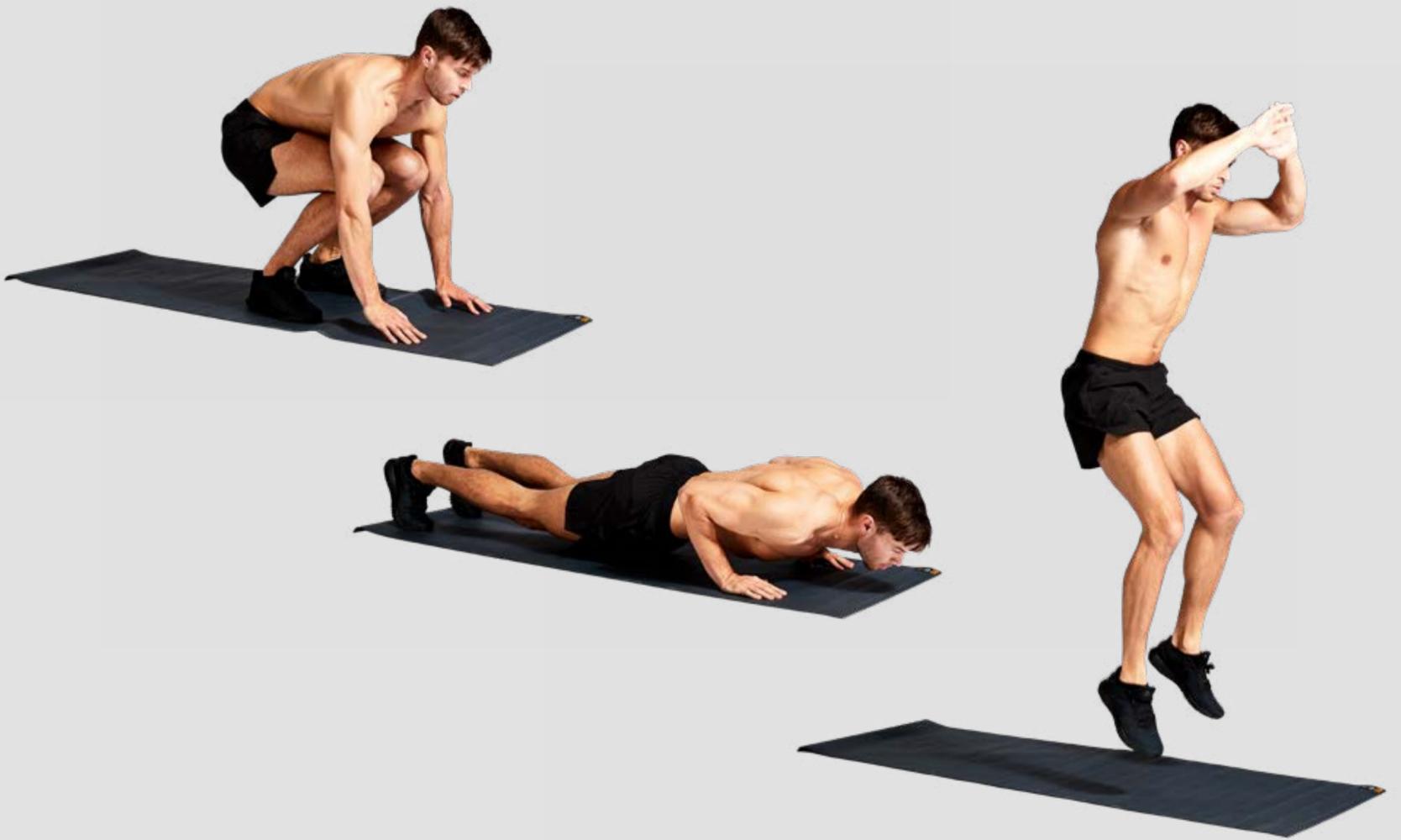
EJERCICIOS

Entrenamientos a tope para perder peso

Entrenamiento Tres

Completa 10 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Burpee	10	15
Plancha prono	10	60 s
Sentadilla con levantamiento por encima de la cabeza	10	15
Sentadillas con salto	10	15
Crunch de bicicleta	10	15
Salto lateral	10	15



EJERCICIO

Burpee

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

En una posición de pie, déjate caer realizando una sentadilla y estira las piernas hacia atrás colocándote en postura plancha prono.

A continuación, vuelve a flexionar las piernas y salta lo más alto que puedas, cayendo suavemente.

Repite el movimiento lo más rápido que puedas, mientras mantienes la forma.

¿Por qué hacer burpees?

Aunque este movimiento es muy odiado, también es cierto que todo el mundo lo hace. Eso es porque es un ejercicio fantástico de alta intensidad que hace trabajar todo el cuerpo.



EJERCICIO

Plancha prono

Series 10

60 Segundos

MÉTODO

Coloca las manos directamente bajo los hombros, como si estuvieses en el punto superior de una flexión.

Contrae los glúteos y los abdominales para estabilizar tu cuerpo y mantén la espalda recta.

Mantén esta postura todo el tiempo que puedas sin poner en riesgo tu forma (no te dejes caer!)

Un poco más de esfuerzo

Prueba a levantar las manos hacia el pecho alternativamente mientras mantienes el cuerpo estable.



EJERCICIO

Sentadilla con levantamiento por encima de la cabeza

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Con mancuernas o una barra sobre los hombros, permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Haz fuerza en los talones y mientras lo haces, levanta las pesas hacia arriba hasta que los brazos estén rectos. Baja las pesas mientras te bajas para realizar la siguiente sentadilla.



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Crunch de bicicleta

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Túmbate boca arriba y, apoyado en el suelo, levanta ligeramente la cabeza y los hombros.

Coloca las manos a los lados de la cabeza sin tirar del cuello.

Levanta las piernas del suelo, flexionando con una rodilla hacia la cara mientras estiras la otra pierna alejándola de ti.

Gira los músculos centrales para que el codo opuesto se encuentre con la rodilla flexionada.

¿Por qué hacer crunch de bicicleta?

Hace trabajar los abdominales superiores e inferiores y los músculos oblicuos en solo un movimiento: es impresionante.



EJERCICIO

Salto lateral

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantén el cuerpo derecho y las rodillas ligeramente flexionadas, y levántate del suelo con ambos pies, llevándolos hacia el pecho.

Gira la cadera hacia un lado mientras estás en el aire, pero mantén el pecho orientado hacia delante. Cae con ambos pies y repite en la otra dirección.

EJERCICIOS

Entrenamientos a tope para perder peso

Entrenamiento Cuatro

Completa 10 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Sentadillas con salto	10	15
Burpee	10	15
Flexión	10	15
Fondos de tríceps	10	15
Zancadas andando	10	15
Sprint de pie durante 30 segundos	10	1



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 10

Repeticiones 15

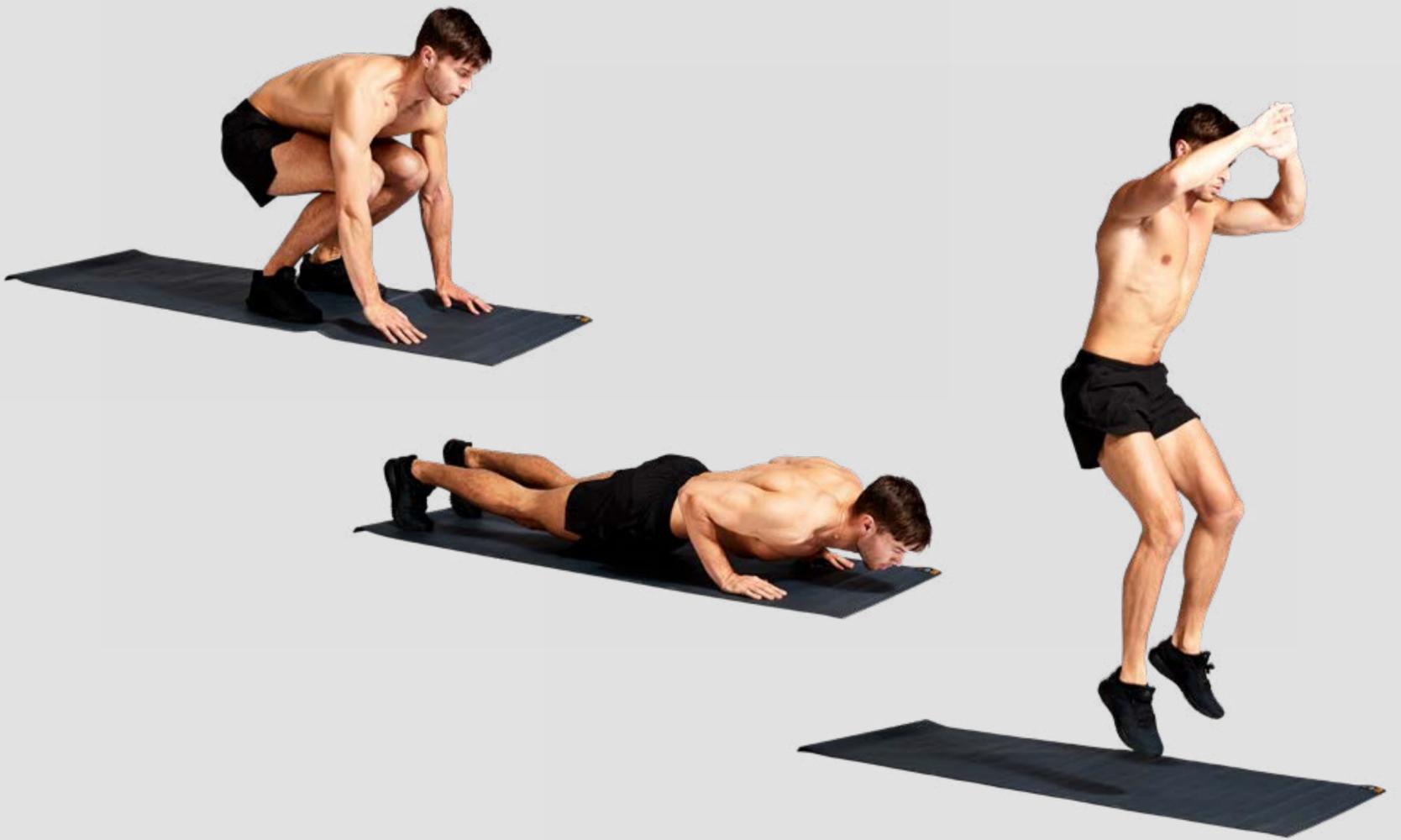
MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Burpee

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

En una posición de pie, déjate caer realizando una sentadilla y estira las piernas hacia atrás colocándote en postura plancha prono.

A continuación, vuelve a flexionar las piernas y salta lo más alto que puedas, cayendo suavemente.



EJERCICIO

Flexión

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Tumbado boca abajo, coloca las manos ligeramente más separadas que a la altura de los hombros y empuja hacia arriba con los dedos de los pies.

Mantén el cuerpo recto haciendo fuerza con los músculos centrales y empuja hasta que los brazos estén rectos, manteniendo los codos relativamente cerca de tu cuerpo.

Baja hasta la posición inicial y repite.

Bájale un nivel:

si no eres capaz de hacer una flexión completa, prueba con las rodillas en vez de con los pies.



EJERCICIO

Fondos de tríceps

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Coloca las manos detrás de ti en un banco o silla estable, separadas a la altura de los hombros.

Estira los brazos, flexionando ligeramente los codos (para liberar la presión de las articulaciones) y baja hasta lograr un ángulo de 90 grados.

Haz fuerza hacia arriba para terminar el movimiento y repítelo.



EJERCICIO

Zancadas andando

Series 10

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantente de pie con el pecho hacia arriba y los pies separados a la altura de la cadera, contrae los músculos centrales y los glúteos y da un paso adelante con una pierna.

Mantén las rodillas detrás de los dedos del pie mientras te bajas, de manera que el muslo frontal esté en posición paralela al suelo.

Da un paso adelante con la pierna trasera y repite el movimiento.



EJERCICIO

Sprint de pie durante 30 segundos

Series 10

Repeticiones 1

MÉTODO

Manteniéndote en un mismo punto, corre lo más rápido que puedas durante 30 segundos, haz una pausa de 10 segundos y vuelve a repetirlo.

¿Por qué hacer sprint?

El ejercicio de alta intensidad es perfecto para quemar grasas y reforzar el metabolismo.

FORMAS DIFERENTES DE MEDIR TU PROGRESO

01

Saca fotos

Puede resultar duro detectar los cambios cuando te observas día a día. Saca una foto antes de empezar tu nueva rutina y continúa haciéndolo periódicamente para ver cómo cambia tu cuerpo gracias al trabajo duro que has estado haciendo. Asegúrate de que llevas la misma ropa y que sacas las fotos con la misma luz para detectar incluso los cambios más leves.

02

Registra tus mejores marcas en el gimnasio

Toma nota de cuánto puedes levantar y sigue apuntando tus mejores nuevas marcas cada vez que las alcances. También puedes hacer lo mismo con tus carreras más rápidas. De esta forma, puedes echar la vista atrás y ver cuánto has mejorado.

03

Toma medidas corporales

Esto no significa que te tengas que pesar todos los días. En lugar de ello, mide la cintura, los muslos y los tríceps para realizar un seguimiento de cuántos centímetros has perdido de cintura o ver el músculo que has ganado.

04

¿Qué tal te queda la ropa?

Si tu objetivo es perder peso, entonces lo más probable es que pierdas un par de tallas de ropa. Si los vaqueros te quedan más flojos o incluso necesitas comprar un par de una talla más pequeña, esto es un indicio de que vas en la buena dirección.

MOTIVOS POR LOS QUE TU PROGRESO SE HA ESTANCADO

01

No estás realizando un seguimiento adecuado de la alimentación

¿Te preguntas cuántos copos de avena añades a tu bol cada día o no estás contando ese café moca que te tomas por la mañana? Aunque no pasa absolutamente nada por pasarse con las calorías de vez en cuando, si notas que has dejado de ver progreso, quizá necesites empezar a hacer un seguimiento de tus calorías y macronutrientes más de cerca.

02

No estás comiendo y haciendo ejercicio de forma constante

Si tu rutina de ejercicio se ha vuelto un poco esporádica y te estás dando más caprichos que de costumbre, no esperes ver los resultados que deseas. Cíñete a tu plan de ejercicios e intenta eliminar algunos de los caprichos de tu dieta.

03

Tus entrenamientos no son lo suficientemente variados o intensos

¿Pasas la mayor parte del tiempo en el sofá del gimnasio o con el teléfono? Lamentablemente, navegar por Internet con el móvil no quema tantas calorías como la cinta. Utiliza tus entrenamientos como una oportunidad para desafiarte cambiándolos regularmente e intentándolos al máximo durante el tiempo del que dispones.

04

Tu objetivo es demasiado vago/poco realista

Si tu objetivo principal es “perder peso”, esto puede parecerse un poco distante y vago. Piensa en por qué quieres perder peso y en los pequeños objetivos que realmente te pueden preparar para conseguir tu gran objetivo. Puede ser que te sirva un conjunto de ropa antiguo y las pequeñas metas para llegar ahí podrían ser comer bien el 80 % del tiempo y hacer ejercicio entre 4 y 5 veces a la semana.



FORMAS INFALIBLES PARA CONSEGUIR EL ÉXITO

Un plan de dieta y ejercicio es un lugar genial para empezar, pero ¿cómo haces que sea divertido, sostenible y que dé sus frutos? Te presentamos nuestros consejos principales.

01 Toma mucha fibra

Los estudios demuestran que la fibra contribuye a la pérdida de peso, ayudándote a sentirte saciado durante más tiempo.

02 Cuidado con la bebida

Probablemente estabas deseando que este punto no estuviese incluido en la lista, pero el alcohol está repleto de calorías y apenas aporta valor nutritivo. Darte un capricho de vez en cuando es bueno para mantenerse en el buen camino, pero asegúrate de que beber mucho no se convierta en un hábito.

03 Libera el estrés

El estrés hace que las glándulas suprarrenales liberen cortisol. Los niveles altos de esta hormona pueden aumentar tu apetito y el almacenamiento de grasa abdominal, así que date un respiro y relájate.

04 Pesa la comida

Pesar la comida adecuadamente es la mejor forma de medir si estás consumiendo la cantidad necesaria de calorías que necesitas: también hace que sea más fácil ajustarte a tu plan para aumentar o reducir un poco la comida.



05 Mantente constante

No te prives de ese antojo, pero si haces ejercicio constantemente y comes bien el 80 % del tiempo, pronto empezarás a ver resultados.

06 Bebe mucha agua

Olvídate de esos cafés repletos de cafeína de la cafetería y de las bebidas azucaradas y pásate al agua. Beber un vaso antes de comer también puede ayudarte a comer menos.

07 Combina tus comidas

Nada te desmotivará más que tomar las mismas comidas aburridas una y otra vez, así que añade especias, cambia las verduras y experimenta con distintas combinaciones de alimentos.

08 Haz un seguimiento del progreso

No hay nada más motivador que ver un cambio positivo en ti mismo, así que saca fotos del progreso, mide tu cuerpo y anota tus mejores marcas en el gimnasio: de ese modo tendrás algo que celebrar al final de cada semana.

La última palabra

Has llegado hasta aquí... así que no lo dejes ahora. Recuerda, estar en forma y sano es un largo camino con sus subidas y bajadas.

El truco está en seguir desafiándose y hacer de esto un estilo de vida al que te puedas ceñir.