

EL MÉTODO EXACTO PARA
REDUCIR
DE 6 A 12 KILOS
EN MENOS DE 90 DÍAS

PARA PERSONAS QUE DEMANDAN BAJAR
KILOS EN MENOS DE 90 DÍAS



+ *ACTIVA &
SALUDABLE*

WORKBOOK

5 CONSEJOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TU ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO

Perder peso corporal y mantenerse en forma requiere más que solo esfuerzo físico. También implica una mentalidad enfocada y una planificación adecuada. Aprovechar al máximo tu entrenamiento es esencial para alcanzar tus objetivos de pérdida de peso de manera efectiva. Aquí tienes cinco consejos simples que te ayudarán a lograrlo:

- 1.** Imprimir el Cuaderno de Entrenamiento: Un cuaderno de entrenamiento es una herramienta invaluable. Imprime uno y úsalo para registrar tus rutinas, progreso y metas. Esto te mantendrá organizado y motivado a medida que sigas tus avances y ajustes necesarios en tu plan.
- 2.** Quitarse las Distracciones: Durante tu tiempo de entrenamiento, elimina todas las distracciones. Apaga el teléfono o ponlo en modo avión para evitar interrupciones innecesarias. Este tiempo es para ti y tu bienestar.
- 3.** Ubicarse en un Lugar Cómodo: Encuentra un lugar adecuado y cómodo para realizar tus entrenamientos. Esto puede ser tu sala de estar, un parque cercano o un gimnasio. Un ambiente cómodo te ayudará a concentrarte mejor en tus ejercicios y a sentirte más relajado.
- 4.** Apuntar lo que se Escucha: Si sigues videos de entrenamiento o clases en línea, toma notas de lo que escuchas. Esto te ayudará a recordar los consejos de los instructores y las técnicas específicas para maximizar los resultados de tu entrenamiento.
- 5.** Enfocarse en Poner en Práctica la Información Adquirida: La información es poder, pero solo si la pones en práctica. A medida que aprendas nuevos consejos sobre nutrición, ejercicios y hábitos saludables, asegúrate de implementarlos en tu vida diaria. La acción constante es la clave para alcanzar tus objetivos de pérdida de peso.

LECCIÓN NÚMERO 1

LAS 2 EDADES

DE TÚ CUERPO



+ ACTIVA & SALUDABLE

WORKBOOK

LA EDAD NO SOLO ES UN NÚMERO

PREGUNTA NO. 1

¿Sientes que tu cuerpo envejece más rápido de lo que debería?

Esto podría ser un indicativo de que tu edad metabólica es mayor que tu edad fisiológica. Tu cuerpo podría estar envejeciendo más rápido debido al estrés, la mala alimentación y la falta de ejercicio.

PREGUNTA NO. 2

¿Estás luchando contra condiciones de salud que normalmente afectan a personas mayores, como sobrepeso, diabetes, hipertensión, estrés y fatiga crónica?

Esto podría ser un indicativo de que tu edad metabólica es mayor que tu edad fisiológica. Tu cuerpo podría estar envejeciendo más rápido debido al estrés, la mala alimentación y la falta de ejercicio.

PREGUNTA NO. 3

¿Te preocupa que tu 'tren de la juventud' ya haya partido?

No es raro sentir que el tren de la vida se mueve rápidamente y que a medida que envejecemos, nos preocupamos más por nuestra salud y bienestar. No dejes que la idea de un "tren perdido" te desanime. En lugar de eso, permítete motivarte a hacer los cambios necesarios para alcanzar tu verdadero potencial de salud y vitalidad.

ANOTACIONES

REJUVENECER DESDE ADENTRO

METABOLISMO

Imagina la posibilidad de sincronizar tu edad metabólica con tu edad fisiológica.

Esta armonización puede resultar en un aumento de energía, una disminución en el riesgo de enfermedades crónicas y una sensación general de juventud y vitalidad.

"¿Y si pudieras reducir los riesgos de enfermedades y mejorar tu bienestar general simplemente ajustando tu edad metabólica?"

Cada pequeño cambio cuenta y, a lo largo del tiempo, estas modificaciones pueden sumar grandes beneficios para tu salud y bienestar.

¿Estás listo para sentirte como si tuvieras 20 años de nuevo?

La ciencia ha avanzado considerablemente en la comprensión de cómo nuestros hábitos y estilos de vida influyen en el envejecimiento. Ahora se sabe que cosas como una alimentación saludable, ejercicio regular, buen sueño y manejo del estrés pueden tener un impacto positivo en nuestra edad metabólica.

ANOTACIONES

HACIA LA ARMONÍA METABÓLICA

EDAD METABÓLICA VS EDAD FISIOLÓGICA.

Las dos edades: Explorando la edad metabólica y la edad fisiológica.

La edad metabólica se calcula con base en nuestro metabolismo, es decir, cuan capaz es nuestro cuerpo de convertir los alimentos en energía.

CALCULAR TU EDAD METABÓLICA

¿Cómo calcular tu edad metabólica y entender qué significa?

La edad metabólica puede ser calculada a través de varios métodos, uno de ellos es utilizar la balanza de bioimpedancia magnética.

PASOS PARA ARMONIZAR TUS 2 EDADES

Pasos efectivos para ajustar y armonizar tus dos edades.

Descubriendo un plan de acción para revertir tu reloj biológico y mejorar tu salud.

ANOTACIONES

LECCIÓN NÚMERO 2

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE LA FARÁNDULA



**ACTIVA &
SALUDABLE**

DATE

SOUND

PROD.CO.

DIRECTOR

CAMERAMAN

WORKBOOK

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE LA FARÁNDULA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

¿Crees que la salud de las celebridades es inalcanzable?

No te dejes intimidar por la aparente perfección de las celebridades; ellos también tienen sus luchas y no todo lo que brilla es oro.

¿Sientes que necesitas tener mucho tiempo, dinero, entrenadores personales y alimentos de alta calidad para lograr un cambio real?

Pequeñas modificaciones sostenibles en tu rutina diaria pueden tener un gran impacto en tu salud. Por ejemplo, optar por caminar o andar en bicicleta al trabajo.

¿Te preocupa que sin estos recursos, lograr tu objetivo de salud en 90 días sea una misión imposible?

¿Alguna vez te has comparado con las celebridades y te has sentido derrotado?

ANOTACIONES

TU SALUD, TUS TÉRMINOS

CAMBIOS EN TU SALUD

Imagina lograr cambios significativos en tu salud con los recursos que ya tienes a tu alcance.

Simples ajustes en tu dieta, actividad física y estilo de vida pueden resultar en mejoras significativas.

Descubre cómo pequeños ajustes en tu rutina diaria y alimentación pueden hacer la diferencia.

Las grandes transformaciones suelen empezar con pequeños pasos. Puedes considerar incorporar prácticas como la oración o la meditación

Expectativas.

¿Qué tal si te dijéramos que es posible alcanzar tus objetivos de salud y hasta ahorrar dinero en el proceso?

no estamos hablando de una solución mágica o una pastilla milagrosa. Hablamos de un enfoque práctico y sostenible que te permitirá tomar el control de tu vida y tu salud

ANOTACIONES

SUPLEMENTACIÓN

MÁS QUE ALIMENTACIÓN

Comunidad: Comparte experiencias y aprende de otros, guiados por entrenadores de bienestar.

La experiencia nos ha demostrado que uno de los factores más poderosos para alcanzar y mantener tus objetivos de salud es tener un grupo de apoyo.

Descubre cómo pequeños ajustes en tu rutina diaria y alimentación pueden hacer la diferencia.

Las grandes transformaciones suelen empezar con pequeños pasos. Puedes considerar incorporar prácticas como la oración o la meditación

Expectativas.

¿Qué tal si te dijéramos que es posible alcanzar tus objetivos de salud y hasta ahorrar dinero en el proceso?

no estamos hablando de una solución mágica o una pastilla milagrosa. Hablamos de un enfoque práctico y sostenible que te permitirá tomar el control de tu vida y tu salud

ANOTACIONES

L PLAN A-C-S: TU CAMINO HACIA EL BIENESTAR

A - C - S
Tu Camino Hacia El Bienestar

• ACTIVACIÓN • COMUNIDAD • SUPLEMENTACIÓN

ANOTACIONES

EL MÉTODO EXACTO PARA **REDUCIR DE 6 A 12 KILOS** EN MENOS DE 90 DÍAS

ACTIVACIÓN

MASA MUSCULAR

Activación: Aumenta tu masa muscular con ejercicios guiados, fuerza y de intensidad.

Es una creencia común que conforme envejecemos, nos volvemos menos capaces físicamente, y que las actividades que solíamos disfrutar o las metas que teníamos se vuelven inalcanzables.

ANOTACIONES

COMUNIDAD

LOS AÑOS PESAN MÁS

Comunidad: Comparte experiencias y aprende de otros, guiados por entrenadores de bienestar.

La experiencia nos ha demostrado que uno de los factores más poderosos para alcanzar y mantener tus objetivos de salud es tener un grupo de apoyo. Aquí puedes compartir tus experiencias, desafíos, éxitos y aprender de los demás. Pero no estarás solo, serás guiado por entrenadores de bienestar que te ayudarán en tu camino. Te proporcionarán las herramientas y el conocimiento que necesitas, y te ayudarán a mantenerte motivado y en el camino correcto. Recuerda, cada pequeño paso que tomes junto con tu comunidad es un paso hacia una vida más saludable.

ANOTACIONES

SUPLEMENTACIÓN

MÁS QUE ALIMENTACIÓN

El consumo de suplementos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades apoyan al rendimiento mental y físico provee apoyo al sistema inmune

Esto puede ser una señal de que es el momento de tomar medidas. La falta de energía, el dolor y la fatiga no son simplemente parte del envejecimiento.

En nuestro camino hacia un estilo de vida más saludable, a veces nuestra alimentación diaria no es suficiente para proporcionarnos todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima. Aquí es donde entran en juego los suplementos. Pero no todos los suplementos son iguales. Nuestros suplementos son de alta calidad, bajos en calorías y ricos en nutrientes, proteínas, vitaminas y minerales. Están diseñados para apoyar tu pérdida de peso y proporcionar a tu cuerpo los nutrientes esenciales que necesita para funcionar correctamente.

ANOTACIONES

LECCIÓN NÚMERO 3

ACTIVACIÓN FUNCIONAL

PARA TODAS LAS EDADES



+ ACTIVA &
SALUDABLE

WORKBOOK

¿LOS AÑOS PESAN MÁS QUE LOS KILOS?

LOS AÑOS PESAN MÁS...

¿Crees que tu edad es un obstáculo para iniciar una rutina de ejercicios efectiva?

Esta lección está diseñada para desafiar algunas ideas preconcebidas que podríamos tener sobre la edad y la actividad física.

UN POCO MÁS ALLÁ

¿La idea de comenzar un régimen de ejercicios a tu edad te parece desalentador o incluso imposible?

Es normal sentirse abrumado al pensar en iniciar un nuevo plan de ejercicio, especialmente si ha pasado mucho tiempo desde la última vez que lo hiciste.

PREGUNTA PERSONAL.

¿Te sientes atrapado en un cuerpo que parece no poder seguir el ritmo que deseas?

Estos sentimientos son muy normales, y queremos que sepas que no estás solo. Muchas personas luchan con estas preocupaciones, y es precisamente por eso que estamos aquí hoy.

ANOTACIONES

REJUVENECE EN CUERPO Y ESPÍRITU

REJUVENECE

Imagina un plan de alimentación, ejercicios y conocimiento que se adapte a tu edad, tus capacidades y tus objetivos.

Cierra los ojos y visualiza un plan que sea exclusivamente para ti: un plan que tenga en cuenta tu edad, tus capacidades y tus objetivos personales.

REJUVENECE

Piensa en lo bien que te sentirías al deshacerte de los prejuicios sobre la edad y el ejercicio.

si pudiéramos eliminar todos esos prejuicios que tenemos sobre la edad y el ejercicio. Estas creencias limitantes que nos hacen sentir que no somos capaces de cambiar.

REJUVENECE

Visualiza tu vida con más energía, fuerza y flexibilidad, independientemente de los años que tengas.

Esto no es una fantasía, es un objetivo completamente alcanzable. La edad no debería ser una barrera para mantenerse en forma y sentirse bien.

ANOTACIONES

ACTIVACIÓN FUNCIONAL: EJERCICIOS PARA TODAS LAS EDADES

ACTIVACIÓN FUNCIONAL PARA TODOS

Descubre cómo la Activación Funcional puede adaptarse a todas las edades y niveles de habilidad.

Esta es una forma de ejercicio que se enfoca en entrenar tu cuerpo para realizar las actividades diarias de manera segura y eficiente.

ACTIVACIÓN FUNCIONAL PARA TODOS

Aprende cómo estos ejercicios pueden mejorar tu fuerza, energía y flexibilidad.

La Activación Funcional tiene un enfoque amplio. No solo se concentra en un solo aspecto del acondicionamiento físico, sino que te permite trabajar en múltiples aspectos a la vez.

REJUVENECE

Experimenta el rejuvenecimiento de tu cuerpo a medida que superas los límites que antes creías inamovibles.

En cada etapa de la vida, es normal que nuestro cuerpo pase por ciertos cambios que pueden hacernos sentir que estamos limitados en lo que podemos hacer.

ANOTACIONES



IMPACT
COMUNIDAD DE NEGOCIOS

LECCIÓN NÚMERO 4

3 DISPARADORES

MENTALIDAD - COMUNIDAD - EVALUACIÓN



**+ ACTIVA &
SALUDABLE**

WORKBOOK

¿ESTÁS ATRAPADO EN UN CÍRCULO VICIOSO?

TUS RELACIONES.

¿Te sientes estancado en un ambiente que refuerza tus malos hábitos y perpetúa tus luchas con el peso?

Muchas veces nos encontramos en situaciones donde sentimos que nuestro entorno es contraproducente para nuestras metas.

TUS RELACIONES.

¿Te parece que te encuentras en una rutina de desánimo, ansiedad o adicción sin reconocerlo?

A veces, nuestros comportamientos y emociones nos atrapan en ciclos que no podemos identificar por nosotros mismos.

TUS RELACIONES.

¿Te has preguntado cómo tus actuales comportamientos pueden estar limitando tu progreso?

Al reflexionar sobre nuestros comportamientos actuales, a veces podemos ser nuestro peor crítico.

ANOTACIONES

LA CLAVE ESTÁ EN LOS DISPARADORES

ACTIVADORES MENTALES

Imagina cómo sería reconocer y aprovechar los disparadores que pueden impulsar cambios sostenibles y rápidos en tu vida.

Estos disparadores pueden ser eventos, situaciones o incluso emociones que nos llevan a comportarnos de cierta manera.

ACTIVADORES MENTALES

Piensa en cómo tu vida puede mejorar al aumentar tu autoconsciencia y cambiar tu mentalidad.

Ahora, imagina cómo sería si pudieras aumentar tu autoconsciencia y cambiar tu mentalidad.

ACTIVADORES MENTALES

Visualiza el poder de una comunidad que te respalda y te ayuda a mantenerte en el camino correcto.

Es indiscutible el valor de tener una comunidad de apoyo en el viaje hacia una vida más saludable.

ANOTACIONES

LOS 3 DISPARADORES PARA UNA TRANSFORMACIÓN DURADERA

MENTALIDAD

Disparador 1: Mentalidad y Amor propio. Aprende cómo un cambio de mentalidad y el amor propio pueden ser la base de tu transformación.

Un factor clave en cualquier tipo de transformación, especialmente la salud, es nuestra mentalidad y cómo nos percibimos a nosotros mismos.

COMUNIDAD

Disparador 2: Comunidad y Círculo cercano. Descubre cómo la influencia y apoyo de una comunidad positiva pueden impulsar tu éxito.

La comunidad y el círculo cercano de personas que nos rodean.

MEDICIÓN

Disparador 3: Medición y Evaluación. Entiende cómo el seguimiento y evaluación de tu progreso pueden mantenerte motivado y en el camino correcto.

la medición y la evaluación. Estos son dos aspectos fundamentales de cualquier camino hacia la mejora del bienestar personal.

ANOTACIONES

LECCIÓN NÚMERO 5

NO MÁS DIETAS

SÍ AL MEAL PREP



+ ACTIVA & SALUDABLE

WORKBOOK

EL CICLO INTERMINABLE DE LAS DIETAS

DIETAS

¿Has experimentado la frustración de perder peso solo para recuperarlo nuevamente?

Ah, el famoso efecto yo-yo de las dietas... Probablemente, sea una de las experiencias más frustrantes en el camino hacia la pérdida de peso y el bienestar general.

DIETAS:

¿Te has sentido atrapado en un ciclo de dietas temporales y soluciones inmediatas que no duran?

Puedo asegurarte que no estás solo si te sientes atrapado en el carrusel de dietas. De hecho, mucha gente está en la misma situación, atrapada en una rutina de dietas restrictivas y resultados temporales.

DIETAS:

¿Estás cansado de las promesas vacías y las soluciones a corto plazo?

Comprendo si te sientes frustrado con las promesas vacías y las soluciones a corto plazo.

ANOTACIONES

LA SOSTENIBILIDAD ES LA CLAVE

SOSTENIBILIDAD.

Imagina una solución que va más allá de una dieta rápida: un cambio de estilo de vida que perdura.

¿y si te dijera que hay una mejor manera? Imagina, en lugar de una dieta, un cambio de estilo de vida.

SOSTENIBILIDAD.

Visualiza cómo la preparación de comidas (Meal Prep) puede ayudarte a mantener tus logros a largo plazo.

Llegas a casa después de ese mismo largo día de trabajo, pero en lugar de preocuparte por qué cocinar, ya tienes una comida saludable y deliciosa esperándote en el refrigerador.

SOSTENIBILIDAD.

Descubre cómo los disparadores correctos pueden apoyarte en una transformación sostenible y duradera.

La idea aquí es que podemos utilizar estos disparadores de manera proactiva para apoyar nuestra transformación de salud.

ANOTACIONES

DESCUBRE EL PODER DEL MEAL PREP

DESCUBRE EL PODER

Conoce ejemplos prácticos de Meal Prep que puedes implementar en tu vida diaria.

Seguramente estás pensando, ¿qué es exactamente el Meal Prep y cómo puedo incorporarlo en mi vida diaria?

DESCUBRE EL PODER

Aprende cómo diseñar un plan de Meal Prep acorde a tu capacidad económica y de tiempo.

El Meal Prep puede parecer una tarea enorme, pero la verdad es que, con un poco de planificación, puede adaptarse a cualquier presupuesto y horario.

DESCUBRE EL PODER

"Adapta tu Meal Prep para alcanzar tu objetivo específico de pérdida de peso."

Para que tu Meal Prep sea eficaz en la pérdida de peso, es esencial que esté alineado con tus objetivos específicos.

ANOTACIONES