

Plan Personalizado de Alimentación y Ejercicio

Enero 2025



¡Querida Angie! Este es el comienzo de un gran viaje hacia tus objetivos de salud y bienestar. Con disciplina, consistencia y este plan de alimentación y entrenamiento, estoy segura de que lograrás todo lo que te propones.

¡Es tu momento de brillar y sentirte mejor que nunca! 💪🌟

¡Este es el primer paso hacia una vida más saludable y activa!

Datos personales

Nombre:	Angie Miranda
Edad:	28 años
Peso:	102 kilos
Altura:	166 cm
Objetivo:	Perder peso y mejorar su salud en general

Datos para la dieta

Calorías diarias:	2600 kcal
Proteínas:	224 g/día
Grasas:	82g/día
Carbohidratos:	233 g/día

Consumo de agua

- **3.1 litros al día** (basado en tu peso actual de 102 kg).
- **Días de Entrenamiento:**
- **6:00 AM - 7:00 AM (Antes de entrenar):** Beber 1 vaso de agua.
- **Post-entrenamiento (7:30 AM - 10:00 AM):** 1 vaso de agua o bebida isotónica para reponer líquidos.
- **Resto del día:** Asegurarse de beber 1,5-2 litros adicionales de agua.
- Total: Aproximadamente **3,1 litros**.
- **Días de Descanso:**
- Beber entre **2,5 y 2,8 litros** de agua durante el día.
- **Añadir sabor:** Si te cuesta tomar agua sola, puede agregar rodajas de limón, pepino, o menta fresca para hacerla más atractiva.

Recordatorio: Llevar siempre una botella reutilizable de al menos 1 litro.

No esperes tener sed para beber agua, tu cuerpo te lo agradecerá con más energía y bienestar. El agua pura es la mejor aliada de tu cuerpo. Té, jugos o infusiones no cuentan como hidratación, ¡dale a tu cuerpo lo que realmente necesita!

Rutina de ejercicios

Días sugeridos: Lunes, Miércoles y Viernes.

Duración: 40-50 minutos.

Enfoque: Mejora cardiovascular, fortalecimiento general y movilidad.

Si no puede entrenar el día programado, puede realizar la sesión al día siguiente.

Objetivo: Cumplir con 3 sesiones a la semana sin falta.

Si un día no puedes, no te preocupes, solo sigue adelante. El éxito está en no detenerse.

Ejercicios	Descripción
1. Calentamiento	10 minutos
2. Movilidad articular	5 minutos Rotaciones de cuello, hombros, caderas y tobillos (10 repeticiones por lado). Estiramientos dinámicos: • Flexión de rodillas (10 repeticiones). • Rotación de columna (10 repeticiones).
3. Entrenamiento de Fuerza (3 veces a la semana) :	Día 1: Entrenamiento de Cuerpo Completo 3x12 (30 a 45 min descanso) Sentadillas con peso corporal (si siente dificultad, puede hacerlas sin peso). Flexiones de rodillas (modificadas, si no puede hacerlas completas). Remo con mancuernas (usando un peso ligero, 3-4 kg). Puente de glúteos (acostada en el piso, elevando las caderas). Planchas en rodillas (30 segundos).
	Día 2: Entrenamiento de Tren Inferior + Core 3x12 (30 - 45 min descanso) • Sentadillas con peso corporal. • Desplantes alternados sin peso. • Elevación de talones (gemelos), 15 repeticiones por pierna. • Plancha abdominal (30 segundos). • Crunch abdominal (15 repeticiones).
	Día 3: Entrenamiento de Tren Superior + Cardio Ligero (3x12) • Press de pecho con mancuernas (3-4 kg). • Remo con mancuernas. • Elevaciones laterales de hombros (ligeras, 3-4 kg). • Flexiones modificadas (rodillas).
4. Cardio Suave (10 minutos)	Cardio Suave (10 minutos): • Caminadora, bicicleta estática o elíptica a intensidad baja.
5. Enfriamiento y Estiramientos (5-10 minutos)	• Estiramientos estáticos: Mantener cada posición por 20-30 segundos. ○ Cuádriceps (de pie, sujetando el pie hacia el glúteo). ○ Isquiotibiales (sentada, estirando las piernas hacia adelante).

- Espalda y brazos (cruzar el brazo sobre el pecho y estirar).

- **Progresión:** Cada semana, intentaremos aumentar ligeramente el número de repeticiones o series si te sientes cómoda (por ejemplo, pasar de 3 series a 4 series). También puedes añadir más peso de manera gradual a medida que tu fuerza mejora.
- **Descanso:** descansar lo suficiente entre los ejercicios, especialmente los días de entrenamiento. Esto ayudará a prevenir lesiones y asegurar una recuperación óptima.
- **Monitoreo de Dolor:** (usar soporte muñecas y rodillas, para no sentir malestar).

Después de 4-6 semanas, si te sientes más fuerte y cómoda, podemos ir aumentando la intensidad de la rutina (mayores pesos, mayor número de repeticiones, incorporar ejercicios más avanzados) y continuar con el progreso.

El objetivo en estas primeras semanas es enfocarse en el aprendizaje de los movimientos, mejorar la movilidad y aumentar la resistencia de manera progresiva. Evitaremos cargas muy pesadas, y nos centraremos en ejercicios de bajo impacto y utilizando poco peso, con énfasis en la técnica y el control.

Si un día fallaste, no te detengas. Este es solo el inicio de un nuevo hábito.

Esta rutina puede parecer sencilla, pero está diseñada para prevenir lesiones y ayudar a quienes recién comienzan a construir una base sólida. ¡Cada paso cuenta hacia tu mejor versión!

Plan alimenticio semanal

Horario	Alimentos
5:30 AM - Pre-entrenamiento (en ayunas)	1 vaso de agua con limón. 1 café negro o té verde (opcional, si lo prefiere).
Desayuno (9:00 AM)	Opción 1: 4 claras de huevo + 1 huevo entero revueltos (cocidos con aceite de oliva) + 1 rebanada de pan integral o 1 porción de avena (40 g). Opción 2: 1 taza de yogurt griego natural sin azúcar con 1 cucharada de semillas de chía y 1 puñado de nueces o almendras.
Snack (12: PM)	1 manzana o pera con 10g almendras
Almuerzo (14:00 PM)	120 g de pechuga de pollo a la plancha. 1 taza de arroz integral (100 g cocidos). Ensalada mixta (lechuga, tomate, pepino, zanahorias) con 1 cucharada de aceite de oliva. 1 manzana o plátano.
Merienda (4:00 PM)	1 yogurt griego sin azúcar (170 g) con frutos rojos o semillas de chía. 1 puñado de nueces o almendras (30 g).
Cena (7:00 PM)	150 g de pescado a la plancha o 100g pollo 70g porción de brócoli 1 papa cocida o al horno mediana.
Antes de dormir (opcional 9:30 PM)	Te sin azúcar + 10 a 14 g nueces

Nota: Durante celebraciones los fines de semana, moderar el consumo de postres y evitar bebidas azucaradas.

Recomendaciones de suplementos	
Vitamina C (500 mg)	Fortalece el sistema inmune. Tomar 1 vez al día.
Citrato de magnesio (400 mg)	Mejora función muscular y previene calambres.
Probióticos	Benefician la salud intestinal. Tomar 1 cápsula antes del desayuno
Omega 3 (1000 mg)	Mejora la salud cardiovascular. Tomar 1 cápsula al día.

Seguimiento de medidas y motivación

Registrar semanalmente

Fecha	Peso (kg)	cintura (cm)	Pierna derecha (cm)	Pierna izquierda (cm)	Brazo derecho (cm)	Brazo izquierdo (cm)	Porcentaje Grasa (%)
Inicio (día 1)							
Semana 2							
Semana 4							
Semana 6							
Semana 8							

Tomar fotos (frente, lado y espalda) para visualizar los cambios.

El progreso no siempre se mide en números. Celebra cada pequeño cambio, porque estas construyendo un nuevo estilo de vida.

Recomendación sobre el Consumo de Alcohol

El consumo de alcohol puede afectar negativamente el control de la diabetes y el proceso de pérdida de peso. El alcohol aporta calorías vacías y puede alterar los niveles de glucosa en sangre. Si decides consumir alcohol, sigue estas recomendaciones:

- Limita el consumo a no más de 1 bebida por ocasión (ejemplo: 1 vaso de vino tinto o una cerveza pequeña).
- Evita mezclas con bebidas azucaradas, como gaseosas o jugos.
- Consume alcohol solo ocasionalmente y siempre acompañado de alimentos ricos en proteínas.
- Hidrátate adecuadamente antes, durante y después de consumir alcohol.
- Consulta a tu médico para verificar si el consumo de alcohol es seguro para tu salud.

Recuerda que moderar el alcohol no solo ayuda a mejorar tu salud metabólica, sino que también apoya tus objetivos de pérdida de peso y bienestar general.

Angie, este es un compromiso contigo misma. Sabes mejor que nadie lo que implica tener fuerza, tanto física como mentalmente, especialmente en tu trabajo con los niños. Esa misma energía y determinación que les das a ellos, ahora es momento de canalizarla hacia ti. El amor propio es el primer paso para lograr todo lo que deseas. Recuerda que cada sacrificio, cada esfuerzo, te acerca más a ser la mejor versión de ti misma. ¡Tienes todo el poder dentro de ti! 💪❤️ ¡Tú puedes lograrlo!

Sé activo
Sé saludable
Sé CFIT

www.Momscfit.com
contactomomscfit@gmail.com
+56990965975

