

Reto - Ponte en forma en 21 días

Transforma cuerpo y mente en tan solo 21 días



Qué incluye el programa?



Plan de
comidas



Rutina de
entrenamiento



Hábitos
mindfulness

Qué conseguirás si sigues el método "La ciencia del éxito"?

**Maximiza la
pérdida de
grasa**

**Tonifica tu
cuerpo**

**Practica
mindfulness**

Quienes lo hemos diseñado?

El autor del bestseller
"La ciencia del éxito"
@lacienciadelxito_

En colaboración con
@delizai
(ayuno intermitente)



Antes de seguir... NO debes de realizar el reto si...

- Si estás por debajo del peso apropiado o tienes algún tipo de desorden de alimentación (IMC < 18.5).
- Si estás embarazada o si estás en periodo de lactancia.
- Si eres menor de edad.
- Si tienes diabetes de tipo 1 o 2.
- Si tomas algún tipo de fármaco regularmente.
- Si tienes gota o el ácido úrico elevado.
- Si tienes alguna condición médica grave.
- Si tienes hipotiroidismo.

Y en cualquier caso has de consultar a un médico especialista antes de realizar el programa.

Qué conseguirás con el reto de 21 días:

- ✓ Reconfigurarás hormonalmente tu cuerpo para que se convierta en una máquina de quemar grasa, mejorando tu composición corporal.
- ✓ Quemarás más calorías mientras descansas.
- ✓ Reducirás tus niveles de triglicéridos.
- ✓ Aumentarás el colesterol HDL y reducirás el LDL.
- ✓ Mejorará tu resistencia a la insulina.
- ✓ Mantendrás un nivel de glucosa bajo en sangre.
- ✓ Favorecerás la autofagia, activando los mecanismos de reciclaje interno celular.
- ✓ Mejorará tu capacidad de atención y enfoque mental.
- ✓ Regularás mejor el hambre y la saciedad.
- ✓ Desacelerarás el envejecimiento celular.
- ✓ Reducirás tu estrés.
- ✓ Aumentarán tus niveles de fuerza y capacidad cardiovascular.
- ✓ Fortalecerás el sistema óseo.
- ✓ Mejorará tu descanso.
- ✓ En resumen... obtendrás resultados extraordinarios a nivel motor, funcional y estético y sobre todo, aprenderás mucho sobre nutrición, entrenamiento y mindfulness.

Día 1

Espíritu y mente – Sobre la excelencia y su práctica diaria

«Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia no es un acto, si no un hábito diario.»

Propósito del día: Entrega algo muy por encima de lo que esperan de ti.

Video motivacional: [Empieza el día haciéndote la cama \(Almirante McRaven\).](#)

Entrenamiento – Tronco superior

Pon suficiente peso para que las últimas repeticiones te cuesten mucho esfuerzo; pide a alguien que te eche una mano si fuera necesario.

Ejercicios de pecho (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Bench press plano	Fondos de pecho	Cruce de poleas
Ejercicios de espalda (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Dominadas*	Remo a una mano	Hiperextensiones

* Siempre puedes ayudarte con una [banda elástica como en este video](#), o realizar [dominadas asistidas](#).

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Video motivacional: [Rocky Balboa música motivación.](#)

Nutrición | Cardio de baja intensidad

Elimina completamente los azúcares simples y limita los complejos (cereales, harinas, pan y derivados) por muy sanos que parezcan.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o ortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Ensalada de espinacas, alubias, huevo duro, anacardos y queso feta.
- **Tentempié:** Yogur proteico + arándanos.
- **Cena:** Ensalada variada de fresas y queso de cabra + pavo a la plancha con calabacín.

Día 2

Espíritu y mente – Cuida y respeta tu mente como que haces con tu cuerpo

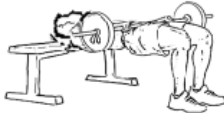
«Decir que no tienes tiempo para mejorar tus pensamientos es como decir que no tienes tiempo para repostar gasolina porque estás muy ocupado conduciendo.»

Propósito del día: Medita 10 minutos antes de salir de casa.

Video: [Meditación](#).

Entrenamiento – Piernas | Cardio de baja intensidad

Realiza entre 8 – 12 repeticiones por ejercicio para unos resultados óptimos y sube de peso en cada serie.

Ejercicios de pierna (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Sentadillas traseras	Peso muerto	Hip-thrust
		
Elevación de cuádriceps	Prensa inclinada	Elevación de gemelos (sentado)

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Tu cuerpo es perfectamente capaz de obtener glucosa a través de proteínas y grasas, por lo que no existe ninguna necesidad de consumir carbohidratos.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Ensalada de tomate con atún, cebolla y queso fresco + pechuga de pollo con espárragos trigueros y champiñones.
- **Cena:** Kéfir + frutos secos.
- **Tentempié:** Crema de calabacín con huevo duro.

Día 3

Espíritu y mente – Puedes controlar los juicios sobre cosas externas si te lo propones

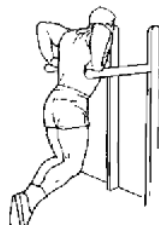
«Si te sientes dolido por las cosas externas, no son éstas las que te molestan, sino tu juicio acerca de ellas y está en tu poder el cambiar este juicio ahora mismo.»

Propósito de la mañana: Dedica unos minutos a reflexionar en tres cosas que te molesten, y escribe cómo otras personas lo verían positivamente: todo es cuestión de perspectiva.

Video: [Controla tus emociones \(Tom Bilyeu\)](#)

Entrenamiento – Hombros y brazos | Cardio de baja intensidad

La duración de un entrenamiento de musculación no debería de superar la hora.

Ejercicios de hombros y brazos (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Press militar	Dominadas de bíceps*	Fondos de tríceps
		
Elevación lateral	Curl de bíceps alterno	Patada de tríceps

* Siempre puedes ayudarte con una [banda elástica como en este video](#), o realizar [dominadas asistidas](#).

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

No son las grasas, sino los carbohidratos (azúcares, harinas, cereales...) los causantes de muchas de las enfermedades crónicas que nos asolan (obesidad, diabetes, etc).

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Bol de quinoa, salmón y aguacate.
- **Tentempié:** Manzana con requesón.
- **Cena:** Berenjena rellena de atún.

Día 4

Espíritu y mente – No cedas tu libertad tan fácilmente

«El ser humano se ha convertido en esclavo de las cosas, cuando son las cosas las que deberían de estar a nuestro servicio y no al revés.»

Propósito del día: No contestes a alguna de las llamadas que recibas. Si se trata de algo importante, seguro que llamaran más tarde. No puedes estar disponible siempre para otros.

Video: [Ayuda para romper la adicción al teléfono](#)

Entrenamiento – Estiramiento de piernas | Cardio de baja intensidad

Descansa 60-90 segundos al terminar cada serie, y 2-3 minutos entre ejercicios.

Realiza la tabla de estiramientos (específico de piernas) que figura a continuación.

1-2 minutos por cada posición / extremidad			

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Construir musculatura a través del entrenamiento de alta intensidad será fundamental para perder grasa (sin comprometer la musculatura) de manera sostenible.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Judías salteadas con jamón y almendras.
- **Tentempié:** Pan keto o proteico con aguacate y pavo.
- **Cena:** Crema de champiñones + lubina al vapor sobre lecho de verduras.

Día 5

Espíritu y mente – Haz pocas cosas, pero hazlas bien

«Si no puedes hacer grandes cosas, haz cosas pequeñas de manera excepcional.»

Propósito de la mañana: Empieza ese propósito que hasta ahora se te había resistido en su versión más minimalista.

Ejemplo: Si querías hacer 1,000 abdominales todos los días, empieza realizando uno.

Video: [Como multiplicar x 100 tu productividad \(Robin Sharma\)](#)

Entrenamiento – Circuito anaeróbico láctico

Los ejercicios de alta intensidad son imprescindibles para incrementar o preservar la musculatura.



Ejercicio muy explosivo de 5-30 segundos de duración:

- Realiza 6-10 series de un esfuerzo muy explosivo (30-60 segundos de duración).
- Mi recomendación es que hagas tandas sprints de 50-200m.
- Descansa entre 2-4 minutos tras cada serie.
- Aprovecha para hacer deporte en el exterior.

Nutrición

Tomar proteínas antes y después del ejercicio será un buen impulsor del crecimiento muscular y te ayudará mucho en la recuperación.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Wok de verduras, pollo y tallarines de konjac.
- **Tentempié:** Frutos rojos.
- **Cena:** Crepes de claras de huevo y salmón ahumado.

Día 6

Espíritu y mente – Practica el crecimiento exponencial diario

«No llega más lejos quien más corre, si no quien se levanta antes de sus caídas».

Propósito del día: Plasma en papel tus últimos 3-5 errores, y piensa qué es lo positivo que has sacado de ellos. Nuestro instinto tiende a exagerar miedos para autoprotegernos.

Video: [Mentalidad de león](#)

Entrenamiento – Circuito de musculación | cardio de baja intensidad

La musculación es el método de entrenamiento más efectivo para mejorar la composición corporal tanto para hombres como para mujeres.

Realiza 10 repeticiones por ejercicio con 30 segundos de descanso entre uno y otro hasta completar los ocho ejercicios. Realiza tres rondas en total. Descansa entre 2-3 minutos entre ronda y ronda			
			
Bench plano	Press Arnold con mancuernas	Sentadillas traseras	Dominadas de espalda*
			
Elevación lateral con mancuernas	Curl de bíceps alterno	Elevación de cuádriceps	Patada de tríceps

* Siempre puedes ayudarte con una [banda elástica como en este video](#), o realizar [dominadas asistidas](#).

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Tu objetivo ha de ser perder entre un 0,7 y un 1 por ciento de tu peso corporal por semana. Ir más lejos implicaría perder demasiada musculatura y es subóptimo.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Ensalada de rúcula, pera, queso fresco y nueces + huevo pasado por agua.
- **Tentempié:** Yogur proteico con chía.
- **Cena:** Tostada de escalivada con anchoas.

Día 7

Espíritu y mente – No confundas efectivo con eficiente

«No hay nada tan inútil como eficientar algo que no se debería hacer en absoluto.»

Propósito del día: Revisa qué acciones realizas por el hecho simplemente de sentirte útil pero que realmente no te proporcionan rédito alguno y elimínalas de tu rutina.

Video: [6 Things I Wish I'd Learned At 20 | Robin Sharma](#)

Entrenamiento – El descanso completo es un pilar fundamental del progreso

Es importante reposar completamente un día a la semana; recuerda que el musculo se recupera y crece cuando descansamos y, sobre todo, mientras dormimos.

Video: [La importancia del descanso](#)

Nutrición

Bebe diariamente 1 litro de agua por cada 28 kg de peso corporal.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Gambas con arroz de coliflor.
- **Tentempié:** Pudding de chía.
- **Cena:** Aguacates rellenos de salmón y huevo.

Día 8

Espíritu y mente – Persigue tus sueños

«Si no luchas por conseguir tus sueños, lucharás por los sueños de otros.»

Propósito de la mañana: Plasma tus sueños en un papel y revísalos todos los días antes de salir de casa – seguro que afrontarás las tareas tediosas con mucha más fuerza.

Video: [Rise and Shine \(motivational\)](#)

Entrenamiento – Tronco superior | cardio a baja intensidad

Si no terminas realmente extenuado del entrenamiento, no estás trabajando bien.

Ejercicios de cuerpo superior (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Press con mancuernas	Fondos de pecho	Máquina contractora
Ejercicios de espalda (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Jalón al pecho	Remo con barra	Hiperextensiones

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Practicar el ayuno intermitente es otra buena manera de reducir tus niveles de azúcar en sangre, que es lo que también persigue la dieta baja en carbohidratos.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Pollo al curry con mijo y verduras.
- **Tentempié:** Hummus con bastoncitos de zanahoria.
- **Cena:** Caldo de gallino y jamón.

Día 9

Espíritu y mente – Evitar distracciones catapultará tu creatividad y productividad

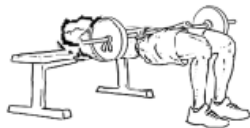
«Todos los problemas de la sociedad provienen de la incapacidad del hombre de sentarse tranquilamente en una habitación a solas.»

Propósito de la mañana: Cuando realices alguna tarea creativa o en la que tengas que ser creativo, aíslate y no permitas que nada te distraiga durante 30-60 minutos.

Video: [Inside the mind of a master procrastinator](#)

Entrenamiento – Piernas | cardio a baja intensidad

Deja siempre los ejercicios aeróbicos para después del entrenamiento de pesas.

Ejercicios de pierna (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Sentadillas frontales	Prensa inclinada	Hip-thrust
		
Elevación de cuádriceps	Femoral tumbado	Elevación de gemelos (sentado)

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Trata de priorizar la carne blanca (pollo y pavo) sobre las rojas (ternera, buey, etc).

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o 200ml leche entera.
- **Comida:** Sepia a la plancha con verduras.
- **Tentempié:** Pan keto o proteico con queso para untar o cottage y salmón ahumado.
- **Cena:** Mini pizzas de berenjena + tortilla de atún.

Día 10

Espíritu y mente – Aprende a celebrar tus triunfos

«Cuanto más alabas y celebras tu vida, más hay en tu vida para celebrar».

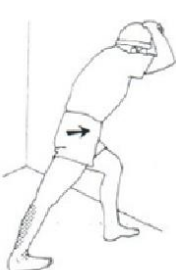
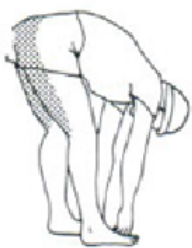
Propósito del día: Celebra con tus personas favoritas tu logro más reciente, no tiene por qué ser algo extraordinario; las pequeñas cosas las que más deberíamos celebrar.

Video – [Thank you](#)

Entrenamiento – Estiramiento de piernas | cardio a baja intensidad

Si algún día te encuentras falto de energías, tómate un café media hora antes de entrenar.

Realiza la tabla de estiramientos (específico de piernas) que figura a continuación.

1-2 minutos por cada posición / extremidad			
			
			

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Las frutas del bosque (frambuesas, fresas, etc) son las frutas más recomendadas por su bajo contenido en azúcar, además, están repletas de vitaminas y minerales.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o 200 ml leche entera
- **Comida:** Pechuga de pollo al horno con queso y verduras.
- **Tentempié:** Yogur proteico + arándanos.
- **Cena:** Tortilla de espinacas con Cherry, queso fresco y pavo.

Día 11

Espíritu y mente – Si no sabes a dónde te diriges, todos los vientos son desfavorables

«Planificar es traer el futuro al presente para hacer algo al respecto ahora.»

Propósito de la mañana: Antes de salir de casa, plasma en un papel lo que quieres hacer durante el día. Coloca las cosas que más te cuesten al principio.

Video – [Dream Big](#)

Entrenamiento – Push tronco superior | cardio a baja intensidad

La mayoría de tus entrenamientos deberían de consistir en ejercicios compuestos (que involucren a más de una articulación).

Ejercicios de empuje (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Bench press plano	Fondos de pecho	Press militar
		
Maquina contractora	Extensiones de tríceps	Cruce de poleas

Video motivacional entrenamiento

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

No le tengas miedo a las grasas – son mucho más buenas de lo que te han contado.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Cordero con hinojo y patata al romero.
- **Tentempié:** Pipas de calabaza tostadas al horno.
- **Cena:** Ensalada de pollo y aguacate.

Día 12

Espíritu y mente – Introduce el minimalismo en tu vida diaria

«Pare recibir lo nuevo antes tienes que hacer espacio»

Propósito de la mañana: Regala 3 prendas de ropa que no te hayas puesto en el último año.

Video: [1 día en la vida de un minimalista](#) | [Minimalista 2](#)

Entrenamiento – Empuje tronco superior | cardio a baja intensidad

Lo óptimo es descansar entre 60 y 90 segundos entre serie y serie.

Ejercicios de empuje (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Dominadas*	Peso muerto	Remo a una mano
		
Jalón al pecho	Bíceps con barra plana	Elevaciones laterales

* Siempre puedes ayudarte con una [banda elástica como en este video](#), o realizar [dominadas asistidas](#).

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Vigila las frutas – pese a su aspecto saludable, contienen muchos azúcares simples; los arándanos, frutas del bosque, frambuesas son las más recomendadas.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Bol de garbanzos con huevo.
- **Tentempié:** Yogur proteico con avena (y chocolate +85%).
- **Cena:** Ensalada de mejillones y langostinos.

Día 13

Espíritu y mente – Aprende a escuchar más y hablar menos

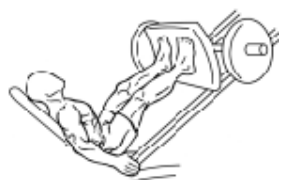
«La naturaleza nos dio dos oídos y una boca por que vale más oír que hablar.»

Propósito de la mañana: Practica la escucha activa: Cuando tengas tu próxima conversación, escucha con toda tu atención, intenta entender cómo se siente y que pasa por su cabeza.

Video: [Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar](#)

Entrenamiento – Piernas | cardio a baja intensidad

Cada grupo muscular ha de descansar entre 48 y 72 horas tras entrenarlo. Es mejor no hacer nada que interrumpir el descanso.

Ejercicios de pierna (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Sentadillas frontales	Prensa inclinada	Hip-thrust
		
Elevación de cuádriceps	Femoral sentado	Elevación de gemelos (sentado)

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Trata de consumir siempre proteínas en cada plato (pollo, pavo, pescado, huevos...)

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Crema de champiñones.
- **Tentempié:** Yogur desnatado + plátano + crema de cacahuete.
- **Cena:** Bacalao con salsa de tomate.

Día 14

Espíritu y mente – Cada uno crea su propia realidad

«Si crees que puedes, tienes razón. Si crees que no puedes, tienes razón»

Propósito de la mañana: Identifica qué cosas negativas te dices a ti mismo, escríbelas en un papel y trata de eliminarlas.

Video: [Todo está en tu actitud](#)

Entrenamiento – descanso (cardio de baja intensidad opcional)

Consumir alcohol mermará tu rendimiento y recuperación, por lo que si puedes, planifica el día de descanso después de tu juerga semanal.

Video: [15 minutos estiramientos \(opcional\)](#)

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Trata de no mezclar los carbohidratos con grasas en la misma ingesta.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Tacos de gambas.
- **Tentempié:** Pan keto o proteico + queso semi + olivada.
- **Cena:** Espárragos con bonito.



Día 15

Espíritu y mente – Se tú mismo, el resto de personas ya están cogidas

«Vive tu vida, no la vida que los demás quieren que vivas.»

Propósito del día: Piensa en algo que realices por lo que digan de ti, y deja de hacerlo.

Video: [Meditación Headspace](#)

Entrenamiento – Circuito | cardio a baja intensidad

Cada repetición ha de durar 1 segundo de empuje y 2-3 segundos de bajada.

**Realiza 10 repeticiones por ejercicio con 30 segundos de descanso entre uno y otro hasta completar los ocho ejercicios. Realiza tres rondas en total.
Descansa entre 2-3 minutos entre ronda y ronda**

			
Bench press plano	Press Arnold con mancuernas	Sentadillas traseras	Dominadas*
			
Elevación lateral con mancuernas	Curl de bíceps alterno	Elevación de cuádriceps	Patada de tríceps

* Siempre puedes ayudarte con una [banda elástica como en este video](#), o realizar [dominadas asistidas](#).

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Audio: [Meditación mientras caminas](#)

Nutrición

La mejor manera de no consumir alimentos basura es no tenerlos disponibles en casa.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Ensalada de espinacas, alubias, huevo duro, anacardos y queso feta.
- **Tentempié:** Yogur proteico + arándanos.
- **Cena:** Ensalada variada de fresas y queso de cabra + pavo a la plancha con calabacín.

Día 16

Espíritu y mente – La bondad es un juego en el que todos ganan

«Una de las cosas más fáciles de regalar es la bondad. Practica el agradecimiento diario y verás como volverá a ti.»

Propósito de la mañana: Haz un acto bondadoso al azar. Puede ser desde regalar una sonrisa o dar limosna a algún desfavorecido. Después anota cómo te sientes.

Video: [David Steindl-Rast: ¿Quieres ser feliz? Sé agradecido](#)

Entrenamiento – Ejercicio anaeróbico láctico

El ejercicio cardiovascular a intensidades medias (carrera) no es óptimo para perder grasa, es mejor andar o esprintar.



Ejercicio muy explosivo de 60 - 120 segundos de duración:

- Realiza 6-8 series de un esfuerzo muy explosivo (30-60 segundos de duración).
- Mi recomendación es que hagas tandas sprints de 100-300m.
- Descansa entre 2-4 minutos tras cada serie.
- Aprovecha para hacer deporte en el exterior.

Nutrición

En restaurantes: pide que no te traigan el pan, evita todo lo que tenga arroz o patata. Si además sustituyes el postre por café o té, tendrás el 90% hecho.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Pollo al curry con mijo y verduras.
- **Tentempié:** Hummus con bastoncitos de zanahoria.
- **Cena:** Caldo de gallino y jamón.

Día 17

Espíritu y mente

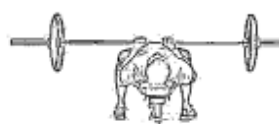
«El precio de hacer lo mismo siempre es mucho más alto que el precio de cambiar.»

Propósito de la mañana: Muevete fuera de tu zona de confort – no hace falta que te alejes mucho, puedes empezar por dar un pequeño paso en lo desconocido.

Video – [No excuses motivational video](#)

Entrenamiento – Push tronco superior | cardio a baja intensidad

Debes alcanzar el fallo muscular al menos 2-4 veces en cada entrenamiento para estimular tu musculatura correctamente.

Ejercicios de empuje (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Press con mancuernas	Máquina contractora	Press militar
		
Fondos de pecho	Extensiones de tríceps	Press de tríceps

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Consume un suplemento vitamínico durante las semanas que practiques una dieta más restrictiva – aunque estos no son milagrosos.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Ensalada de tomate con atún, cebolla y queso fresco + pechuga de pollo con espárragos trigueros y champiñones.
- **Tentempié:** Kéfir + frutos secos.
- **Cena:** Crema de calabacín con huevo duro.

Día 18

Espíritu y mente

«Normalmente, lo que nos da más miedo es lo que más necesitamos hacer.»

Propósito de la mañana: Dedica unos minutos a pensar cuáles son tus mayores miedos, y traza un plan para superarlos (contrata a un coach, establece una meta creíble, haz público tu propósito, etc).

Video – [When it hurts](#)

Entrenamiento – Empuje tronco superior | cardio a baja intensidad

Entrenar con un compañero es más divertido, os motivaréis más, y te podrá ayudar a sacar esa última repetición que tanto cuesta.

Ejercicios de empuje (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
		
Dominadas*	Peso muerto	Remo a una mano
		
Facepull (hombro)	Bíceps con barra plana	Elevaciones laterales

* Siempre puedes ayudarte con una [banda elástica como en este video](#), o realizar [dominadas asistidas](#).

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

En la alimentación que propongo, no tendrás que preocuparte por las cantidades, ya que tu balance hormonal se reestablecerá y tu cuerpo te pedirá lo que necesitas.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Bol de quinoa, salmón y aguacate.
- **Tentempié:** Manzana con requesón.
- **Cena:** Berenjena rellena de atún.

Día 19

Espíritu y mente

«No dejes que el ruido de las opiniones de los demás ahogue tu propia voz interior.»

Propósito de la mañana: Haz algo que sabes que te van a criticar pero que te apetece y resulta positivo para tu crecimiento personal.

Video – Focus on yourself and not others

Entrenamiento – Piernas

Contrata a un entrenador personal al menos un par de sesiones para entender bien cómo se realizan los ejercicios y el nivel de intensidad que tienes que alcanzar.

Ejercicios de pierna (12 / 10 / 10 / 8 repeticiones por serie)		
 Sentadillas traseras	 Prensa inclinada	 Hip-thrust
 Peso muerto	 Elevación de cuádriceps	 Elevación de gemelos (sentado)

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

Como tentempié, puedes tomar café (descafeinado si es el segundo del día) o té; es una buen manera de hidratarte y saciar la posible ansiedad.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Judías salteadas con jamón y almendras.
- **Tentempié:** Pan keto o proteico con aguacate y pavo.
- **Cena:** Crema de champiñones + lubina al vapor sobre lecho de verduras.

Día 20

Espíritu y mente – Recibe el feedback como un regalo

«El feedback hace que los fuertes se fortalezcan y los débiles se debiliten».

Propósito de la mañana: Pide a tu mejor amigo opinión sincera sobre aquello que crea que puedes mejorar. No le discutas ni te excuses y agradece sus comentarios.

Video: [How to fearlessly speak your opinions](#)

Entrenamiento – Día de descanso

En tu día de descanso, puedes realizar una sesión de estiramientos o andar, pero realizar ejercicios de intensidades medias o elevadas detendrá tu recuperación.

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición – Limita los endulzantes artificiales

Evita en la medida de lo posible los edulcorantes pues tienen también consecuencias hormonales que son perjudiciales – aunque son preferibles al azúcar.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Ensalada de rúcula, pera, queso fresco y nueces + Huevo pasado por agua.
- **Tentempié:** Yogur proteico con chía.
- **Cena:** Tostada de escalivada con anchoas.



Día 21

Espíritu y mente – Aprende a pedir aquello que te mereces

«Pide lo que realmente necesites: es mejor pedir y ser rechazado que no»

Propósito de la mañana: Haz una lista de todas las cosas que te gustaría tener y que nunca te atreviste a pedir. Pregunta a quien tenga capacidad para concederte eso que quieres.

Video: [Why do we fall](#)

Entrenamiento – Circuito de musculación | Cardio baja intensidad

Es muy importante estirar durante unos minutos al finalizar tu rutina, pero nunca realices estiramientos estáticos antes del entrenamiento.

Realiza 10 repeticiones por ejercicio con 30 segundos de descanso entre uno y otro hasta completar los ocho ejercicios. Realiza tres rondas en total. Descansa entre 2-3 minutos entre ronda y ronda			
 Bench press plano	 Press Arnold con mancuernas	 Sentadillas traseras	 Dominadas*
 Elevación lateral con mancuernas	 Curl de bíceps alterno	 Elevación de cuádriceps	 Patada de tríceps

* Siempre puedes ayudarte con una [banda elástica como en este video](#), o realizar [dominadas asistidas](#).

Cardio: Ejercicio aeróbico a baja intensidad durante más de 30 minutos (ej. andar).

Nutrición

No le temas a los huevos – la visión tradicional de que no se pueden consumir más de 4 o 5 a la semana es un mito.

- **Desayuno / almuerzo:** Ayuno intermitente o Tortilla francesa + jamón pollo/pavo.
- **Comida:** Crema de champiñones.
- **Tentempié:** Yogur desnatado + plátano + crema de cacahuete.
- **Cena:** Bacalao con salsa de tomate.