

12 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO



**POWER**

#FEELTHEPOWER

#POWERBYSOFI

# GRACIAS POR UNIRTE

ESPERO QUE DISFRUTES EL  
RETO.

LA MEJOR SUGERENCIA QUE TE  
PUEDO DAR ES QUE SEAS  
CONSTANTE Y PACIENTE, LAS  
COSAS BUENAS LLEVAN  
TIEMPO.

Y RECUERDA QUE NO  
SE VUELVE MÁS FÁCIL, TE  
VUELVES MEJOR.

*Sofia Larios*



INICIAR POWER



# CONTENIDO

Bienvenido	<b>3</b>
¿Cómo iniciar?	<b>4</b>
Equipo	<b>5</b>
Principiantes	<b>6</b>
Motivación	<b>7</b>
Metas	<b>9</b>
Preguntas Frecuentes	<b>11</b>
Calendario	<b>16</b>
Calendario Principiantes	<b>17</b>
Alimentación	<b>18</b>
Alternativas saludables	<b>21</b>
Sugerencias alimentación	<b>22</b>
Progreso	<b>24</b>
Comunidad	<b>26</b>



# BIENVENIDO

¡Hola a todos y bienvenidos!

Este programa está dirigido a todo aquel que busque sentirse más fuerte y mejorar su composición corporal. Acompáñame durante 12 semanas a entrenar desde casa.

En este programa estaremos entrenando 6 días de la semana con opción a 5 días si eres principiante.

Conforme vayan pasando las semanas, te darás cuenta que no sólo mejorarás aspectos físicos, además, estoy segura que te sentirás con más confianza en ti mismo.

Sé que aprenderás muchísimo en estas 12 semanas, conectarás con otros y sobre todo nos divertiremos en el camino.

Y recuerda que no se vuelve más fácil, ¡te vuelves mejor!

*Sofia Larios*



# ¿CÓMO INICIAR?

Te recomiendo mucho estar **suscrito a mi canal de YouTube:**

<https://youtube.com/sofialarios> para que no te vayas a perder ninguno de los entrenamientos.

Cada rutina es guiada, te cuento las repeticiones y los descansos. Además, todas las rutinas cuentan con el calentamiento. La rutina del día estará **disponible a partir de las 4:00 a.m. hora México**, por si eres de otro país y te gusta entrenar por la mañana.

Ten en cuenta que el video del día no incluye el estiramiento, ese estará en un video por separado. Si quieres hacer cardio para complementar mis rutinas, puedes hacerlo, también dejaré mis opciones en un video por separado.

Asegúrate de tener tu material preparado con tiempo, yo por mi parte, cada noche te estaré avisando del material para la rutina del día siguiente en mis historias de instagram: <https://instagram.com/sofialarios> de esta forma ya sabes lo que necesitarás.

Te sugiero mucho tomarte fotos y medidas antes de iniciar este reto para que puedas ir viendo tu progreso.

Te dejo el equipo necesario para mis rutinas en la siguiente página...

# EQUIPO

**Indispensable:**

- 1 Par de Mancuernas
- 1 Tapete
- 1 Silla o banca
- 1 Liga de resistencia (tela o plástico)

**Opcional:**

- Polainas (tobilleras con peso)
- Mancuernas de distintos pesos
- Step

Las mancuernas que yo uso van desde 3 hasta 20 libras. Los días de tren superior uso de 3,5,8 y 10 libras y los días de tren inferior de 10, 15 y 20 libras.

Sé que no todos tenemos acceso al mismo equipo, así que recomiendo ponerte creativo.

Las mancuernas las puedes sustituir por botellas con agua o arena, puedes hacer tus propias polainas con bolsas de arroz, las ligas las puedes sustituir con cualquier elástico y el step lo puedes reemplazar con un escalón o un libro ancho.

¡No permitas que no tener el equipo te detenga de lograr tus metas!



# PRINCIPIANTES



## ¿Eres principiante pero quieres unirse?

No te preocupes, la idea es que cualquiera pueda hacer mis entrenamientos. Aquí te dejo mis sugerencias si eres nuevo en el ejercicio:

### Rondas y repeticiones:

- Yo daré mi sugerencia de número de repeticiones y número de series (rondas).
- Puedes hacer menos de las que indicaré.

### Descanso:

- Casi siempre descansamos 30" cuando son biseries y 45" cuando son triserias o circuitos.
- Si necesitas, puedes descansar más tiempo del indicado.

### Bonus:

- Al final de cada rutina haremos algo que yo llamo "Bonus", este será opcional si eres principiante.

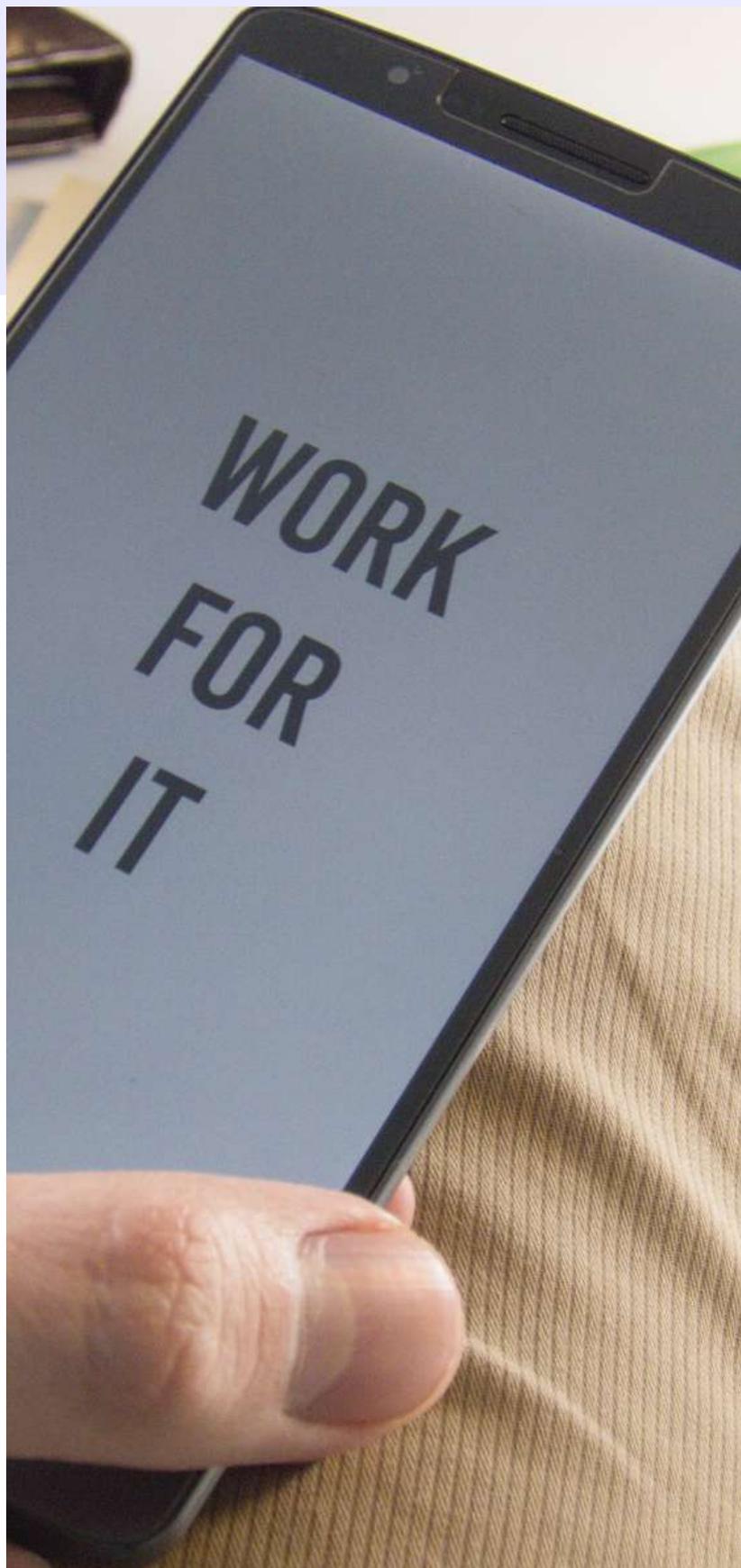
### Calendario:

- Te dejaré una opción de calendario para principiantes, en lugar de 6 días serán 5 días de entrenamiento por semana.

Poco a poco vas a ser más fuerte y te costarán menos trabajo las rutinas.

# MOTIVACIÓN

- Cuando empezamos, usualmente tenemos la motivación a tope, pero el sentimiento de motivación suele ser fugaz.
- Seguramente ya te ha pasado que sientes que con el paso de los días empieza a desaparecer.
- Es por eso que te sugiero que no dependas de la motivación para hacer las rutinas.
- Sé que habrá días donde tengas toda la motivación, pero habrá otras donde no, y es ahí donde entra la disciplina.
- Te dejo en la siguiente página un par de cosas que te ayudarán en esos días donde no te sientes motivado, y mejor aún, te enseño a que no tengas que depender de ella.





# MOTIVACIÓN

- Ponte **metas alcanzables** (en la siguiente página te enseño a establecerlas) y colócalas en un lugar donde las puedas ver siempre.
- **Escucha música** que te ayude a sentirte con energía. ([Click aquí para mi playlist de spotify](#)).
- Escucha **podcasts motivacionales**
- **Descansa** mínimo 7 horas por noche, es necesario para recuperarte
- **Rodéate de personas** con los mismos objetivos que tú ([Click aquí para el grupo de apoyo en FB](#)).
- **Tómate fotos** y medidas cada 4 semanas para que vayas viendo tu progreso.
- **Alista tu ropa** la noche antes, así no tendrás pretextos para no hacer ejercicio
- **Comprar ropa linda** cada que logres una meta, te puede servir de motivación.
- Cuando cumplas tus metas, **establece nuevas**
- Y sobre todo, **disfruta el proceso**. No lo veas como algo a corto plazo, trata de que se convierta en tu estilo de vida.

# TUS METAS

## Método SMART



Algo que a mi me ayuda a ser disciplinada es tener metas. Por eso, antes de comenzar este reto, te sugiero mucho establecerlas. Ten en mente que cada meta debe ser:

- Específica (S):** Cuando la meta es muy vaga o ambigua, es difícil de alcanzar. En cambio, si la ponemos lo más específica posible, será más fácil de lograr. Para guiarte en este ejercicio vamos a poner de ejemplo que lo que buscas es subir de peso. No pongas "quiero subir de peso", en cambio, escribe cuántos kg de masa muscular buscas subir.
- Medible (M):** Necesitamos que la meta sea medible para poder llevar control y así saber si vamos por el camino correcto. Siguiendo con el ejemplo anterior: ¿Cómo sabremos que subimos de masa muscular, si no nos llevamos el control? Sugiero llevar registro en una bitácora.
- Alcanzable (A):** Debes establecer metas retadoras pero que a la vez sean alcanzables, de nada te servirá ponerte metas que son imposibles de cumplir.
- Relevante (R):** Los objetivos deben ser muy relevantes para ti para que puedas cumplirlos, porque no todo el tiempo se puede estar motivado.
- Tiempo (T):** Además, tus metas deben tener una fecha límite, porque cuando le ponemos tiempo a nuestras metas, nos comprometemos a hacer todo lo posible para lograrlo en la fecha acordada.

Ejemplo: *Quiero subir X kg. de masa muscular, en X número de semanas y me tomaré medidas cada X semanas para asegurarme que voy por el camino correcto.,*

# TUS METAS



***Mientras mantengas la mira en tus metas, no habrán obstáculos que te detengan.***

Anota aquí tus metas, y te sugiero ponerlas en un lugar donde las puedas ver siempre.



---



---



---



---



---

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿CUÁNTO DURAN LOS ENTRENAMIENTOS?

Aproximadamente cada rutina dura 30-50 minutos. Los días de cardio hiit son más cortos pero más intensos. Cada rutina incluye calentamiento. El estiramiento estará en un video aparte que te dejaré al final de cada rutina.

## ¿CÓMO ACOMODO LAS RUTINAS?

1. Calentamiento
2. Rutina de pesas
3. Cardio (opcional)
4. Estiramiento

## ¿PUEDO HACER MÁS CARDIO?

¡Claro! Sobre todo si lo que buscas es bajar. Yo recomiendo hacer el cardio al finalizar la rutina de pesas. Puede ser el de tu preferencia (correr, elíptica, saltar la cuerda, etc.) Si escoges alguna de mis rutinas de Cardio HIIT, recomiendo hacerlas máximo 3x por semana. El resto de los días puedes complementar con Cardio LISS.

## SI FALTO UN DÍA ¿HAGO 2 RUTINAS EN UN DÍA?

Tranquilo, hay situaciones que de pronto nos impiden entrenar y es normal. Lo que yo haría sería recorrer los entrenamientos.

# PREGUNTAS FRECUENTES

## **SIENTO QUE VAS RÁPIDO ¿PUEDO HACERLO MÁS LENTO?**

Claro, cada uno decide a qué ritmo hacer los movimientos. Sugiero una velocidad normal, pero si de pronto sientes que mi velocidad para ti es muy rápido, puedes hacerlo a tu paso.

## **¿PUEDO DESCANSAR MÁS TIEMPO?**

¡Sí! Siempre doy entre 30" y 45" pero si necesitas descansar más, hízlo. Tu mismo irás viendo que cada vez serás más fuerte y te costará menos trabajo.

## **¿LAS RUTINAS SON PARA AUMENTAR O BAJAR?**

Si estás buscando subir o bajar puedes hacer mis entrenamientos. Lo que dicta si uno está en aumento (volumen) o déficit (bajar) es la alimentación.

## **¿A QUÉ HORA SON LOS ENTRENAMIENTOS?**

La primer rutina sale el lunes 4 de enero 2021 a las 4:00 a.m. hora México. Todos los días las rutinas estarán en el canal desde esa hora. La idea es que si eres de otro país te puedas unir. **Si estás viendo esto después no te preocupes**, puedes iniciar cuando quieras.

# PREGUNTAS FRECUENTES

## **NO ME GUSTA EL ACOMODO ¿PUEDO CAMBIARLO?**

Ten en mente que son mis sugerencias y la forma en la que yo entreno. Esto que aquí comparto es lo que me ha funcionado y con lo que he visto resultados. Si quieres hacerlo distinto dependerá de ti, pero no podría asegurarte que sea la mejor manera.

## **¿PUEDO ENTRENAR PIERNA/GLÚTEO TODOS LOS DÍAS?**

Yo **no** recomiendo todos los días, ya que no le estarás dando el suficiente tiempo al músculo de recuperarse. El cuerpo mejora y progresa en el descanso.

## **¿PUEDO HACER ABDOMEN DIARIO?**

Yo **no** recomiendo hacer abdomen todos los días. Lo incluimos 3x por semana y lo considero suficiente. Para un abdomen definido es con la alimentación, recuerda que no es posible quemar grasa localizada.

## **¿ENTRENAS MÁS COSAS DURANTE EL DÍA?**

**No**, lo que subo son mis rutinas diarias que decidí compartir con ustedes y **es lo único que hago en el día**. Las rutinas que subo, es con lo que he visto resultados, es por eso que no verás que suba algo muy diferente, ejercicios inventados o muy locos y mucho menos algo que nunca he hecho. Puede verse y/o sentirse monótono, pero genuinamente lo que nos lleva a ver cambios es la constancia. A como me gusta verlo: **somos lo que hacemos repetidamente**.

# PREGUNTAS FRECUENTES

## SI EMPECÉ DESPUÉS ¿DONDE INICIO?

Yo sugiero **iniciar por el día 1**, ya que a lo largo de cada rutina voy dando tips y sugerencias, no te los vas a querer perder.

## ¿QUÉ PESO DEBO USAR PARA CADA EJERCICIO?

El peso es algo muy subjetivo, y varía de persona a persona. Algo que yo considero pesado para ti puede ser ligero o viceversa. Lo que yo siempre recomiendo es **usar un peso que te rete** a ti a completar las repeticiones.

Por ejemplo: sugiero que las últimas repeticiones te cueste trabajo completarlas, pero que no te sea imposible hacerlas. Si no puedes completar las repeticiones que indico, sugiero que le bajes al peso. Por el contrario, si las terminas muy fácil, recomiendo subirle al peso.

## ¿A QUÉ HORA ES MEJOR ENTRENAR?

No hay una hora mejor que otra para entrenar. La mejor hora es la que a ti se te acomode y en la que puedas comprometerte a ser constante. Tampoco pasa nada si un día entrenaste en la mañana y al día siguiente se te acomoda por la tarde o noche. Lo que nos hace progresar es la constancia.

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿QUÉ SUCEDE CUANDO FINALICE EL RETO?

Esta pregunta es la que más ha surgido desde que terminamos el primer reto en Agosto 2020 y siempre les contesto lo mismo: **¡Yo llegué para quedarme!** Así que mientras pueda subir videos diarios lo seguiré haciendo.

**Cada mes** (a excepción de este reto) **vamos iniciando numeración nueva**, esto es más que nada con la finalidad de motivar a los que llegan después, y que no sientan que vamos muy adelantados.

Si tienes tiempo conmigo, sabes que la constancia es la que nos hace cambiar y mejorar. Yo les seguiré llamando "retos" pero siempre aclarando que el verdadero reto es comprometerse y hacerse la disciplina de entrenar.

Al llamarles retos, me aseguro que por cierto tiempo te comprometas a entrenar conmigo. Pero la idea es que este se convierta en tu estilo de vida. Te prometo mi compromiso diario, rutinas guiadas sin ningún costo y una comunidad unida por el ejercicio.

Mis rutinas no tienen costo porque busco ayudar a la mayor cantidad de personas. Quiero que cualquiera que tenga la disposición de comenzar a entrenar pueda hacerlo.

# CALENDARIO

El acomodo de nuestros entrenamientos será de la siguiente manera:  
entrenamos de Lunes a Sábado y descansamos los Domingos.

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	01 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	02 Femoral y glúteo	03 Espalda, tríceps y abdomen	04 Cuádriceps y pantorrillas	05 Cardio HIIT	06 Glúteo	Descanso
SEMANA 2	07 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	08 Femoral y glúteo	09 Espalda, tríceps y abdomen	10 Cuádriceps y pantorrillas	11 Cardio HIIT	12 Glúteo	Descanso
SEMANA 3	13 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	14 Femoral y glúteo	15 Espalda, tríceps y abdomen	16 Cuádriceps y pantorrillas	17 Cardio HIIT	18 Glúteo	Descanso
SEMANA 4	19 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	20 Femoral y glúteo	21 Espalda, tríceps y abdomen	22 Cuádriceps y pantorrillas	23 Cardio HIIT	24 Glúteo	Descanso
SEMANA 5	25 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	26 Femoral y glúteo	27 Espalda, tríceps y abdomen	28 Cuádriceps y pantorrillas	29 Cardio HIIT	30 Glúteo	Descanso
SEMANA 6	31 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	32 Femoral y glúteo	33 Espalda, tríceps y abdomen	34 Cuádriceps y pantorrillas	35 Cardio HIIT	36 Glúteo	Descanso
SEMANA 7	37 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	38 Femoral y glúteo	39 Espalda, tríceps y abdomen	40 Cuádriceps y pantorrillas	41 Cardio HIIT	42 Glúteo	Descanso
SEMANA 8	43 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	44 Femoral y glúteo	45 Espalda, tríceps y abdomen	46 Cuádriceps y pantorrillas	47 Cardio HIIT	48 Glúteo	Descanso
SEMANA 9	49 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	50 Femoral y glúteo	51 Espalda, tríceps y abdomen	52 Cuádriceps y pantorrillas	53 Cardio HIIT	54 Glúteo	Descanso
SEMANA 10	55 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	56 Femoral y glúteo	57 Espalda, tríceps y abdomen	58 Cuádriceps y pantorrillas	59 Cardio HIIT	60 Glúteo	Descanso
SEMANA 11	61 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	62 Femoral y glúteo	63 Espalda, tríceps y abdomen	64 Cuádriceps y pantorrillas	65 Cardio HIIT	66 Glúteo	Descanso
SEMANA 12	67 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	68 Femoral y glúteo	69 Espalda, tríceps y abdomen	70 Cuádriceps y pantorrillas	71 Cardio HIIT	72 Glúteo	Descanso

# CALENDARIO

## PRINCIPIANTES

El acomodo para principiantes será: Entrenar 5 días y descansar 2. Conforme vaya pasando el tiempo, irás adquiriendo más fuerza y puedes empezar a entrenar los 6 días de la semana si así lo deseas.

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	01 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	02 Femoral y glúteo	03 Espalda, tríceps y abdomen	04 Cuádriceps y pantorrillas	05 Descanso	06 Glúteo	Descanso
SEMANA 2	07 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	08 Femoral y glúteo	09 Espalda, tríceps y abdomen	10 Cuádriceps y pantorrillas	11 Descanso	12 Glúteo	Descanso
SEMANA 3	13 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	14 Femoral y glúteo	15 Espalda, tríceps y abdomen	16 Cuádriceps y pantorrillas	17 Descanso	18 Glúteo	Descanso
SEMANA 4	19 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	20 Femoral y glúteo	21 Espalda, tríceps y abdomen	22 Cuádriceps y pantorrillas	23 Descanso	24 Glúteo	Descanso
SEMANA 5	25 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	26 Femoral y glúteo	27 Espalda, tríceps y abdomen	28 Cuádriceps y pantorrillas	29 Descanso	30 Glúteo	Descanso
SEMANA 6	31 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	32 Femoral y glúteo	33 Espalda, tríceps y abdomen	34 Cuádriceps y pantorrillas	35 Descanso	36 Glúteo	Descanso
SEMANA 7	37 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	38 Femoral y glúteo	39 Espalda, tríceps y abdomen	40 Cuádriceps y pantorrillas	41 Descanso	42 Glúteo	Descanso
SEMANA 8	43 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	44 Femoral y glúteo	45 Espalda, tríceps y abdomen	46 Cuádriceps y pantorrillas	47 Descanso	48 Glúteo	Descanso
SEMANA 9	49 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	50 Femoral y glúteo	51 Espalda, tríceps y abdomen	52 Cuádriceps y pantorrillas	53 Descanso	54 Glúteo	Descanso
SEMANA 10	55 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	56 Femoral y glúteo	57 Espalda, tríceps y abdomen	58 Cuádriceps y pantorrillas	59 Descanso	60 Glúteo	Descanso
SEMANA 11	61 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	62 Femoral y glúteo	63 Espalda, tríceps y abdomen	64 Cuádriceps y pantorrillas	65 Descanso	66 Glúteo	Descanso
SEMANA 12	67 Hombro, bíceps, pecho y abdomen	68 Femoral y glúteo	69 Espalda, tríceps y abdomen	70 Cuádriceps y pantorrillas	71 Descanso	72 Glúteo	Descanso





# PORCIONES

Lo más importante a la hora de querer ver cambios en nuestro cuerpo, además de entrenar, es la alimentación.

Ten en cuenta que cuidar las porciones es indispensable, ya que puedes estar comiendo pura comida sana ("limpia"), pero si comes demasiado de algo, por más que ese algo sea sano, podría estar impidiendo que bajes.

La cantidad que ingerimos importa, pues será **nuestra alimentación la que dicte si estamos en aumento o en pérdida.**

Y para **augmentar** es necesario comer más calorías de las que quemamos en el día (superávit) mientras que para **bajar** es necesario hacer lo contrario, comer menos calorías de las que quemamos en el día (déficit).

Por eso es importante llevar un control, sobre todo en un inicio, para asegurarse de que se esté comiendo de acuerdo a las necesidades de cada uno.\*

Existen muchas apps gratuitas que pueden ayudarte a llevar el control.

Cuando eres principiante es muy probable que puedas lograr ambas cosas a la vez: bajar porcentaje de grasa mientras aumentas tu masa muscular.

Pero si te está costando trabajo, se sugiere primero enfocarse en una etapa, y después en la otra.

*\*Recomiendo siempre asesorarse con un nutriólogo.*



# MACRONUTRIENTES

Existen 3 macronutrientes que son esenciales para nuestro cuerpo: proteínas, carbohidratos y grasas. Y cada uno cumple su función en nuestro organismo.

El papel principal de las proteínas es reparar y construir el músculo. Además, nos ayuda a sentirnos saciados. Si estás haciendo ejercicio, necesitarás consumir más proteína que alguien que no se ejercita. *Algunas fuentes de proteína son: claras de huevo, carne magra, pollo y pescado. La proteína en polvo es otra fuente de proteína, no se considera necesaria mientras se cumplan los requerimientos con comida.*

Los carbohidratos son la principal fuente de energía. Procura elegir carbohidratos que sean ricos en fibra. *Algunas fuentes de carbohidratos son: camote, papa, arroz, quinoa, avena, frutas, entre otros.*

Las grasas ayudan a asimilar vitaminas, regulan la producción de hormonas. entre otras funciones. *Algunas fuentes de grasas saludables son: aceite de oliva, aguacate, nueces, entre otras.*

Al igual que con el entrenamiento, **cuando pensemos en alimentación tratemos de verlo** como algo a largo plazo, **como nuestro estilo de vida** y no como algo pasajero.

Evitemos dietas extremas o de moda que puedan comprometer nuestra salud. Por el contrario, intentemos comer balanceado y hagamos pequeños cambios graduales.

En la siguiente página te dejo unos cambios saludables que puedes incorporar.

# ALTERNATIVAS SALUDABLES

## Comida Alternativa

---

<b>AGUAS DE SABORES O REFRESCOS</b>	Infusiones de té
<b>CAPUCCINO</b>	Café americano
<b>PAPAS FRITAS</b>	Palomitas naturales
<b>GALLETITAS</b>	Galletas de arroz inflado ( <i>rice cakes</i> )
<b>PASTEL O POSTRE</b>	Gelatina sin azúcar
<b>AZÚCAR</b>	Stevia o fruta del monje ( <i>monk fruit</i> )
<b>YOGURT DE SABOR</b>	Yogurt griego sin azúcar ( <i>endulzar con stevia al gusto. Opcional agregarle alguna fruta</i> )
<b>HELADO</b>	Yogurt griego congelado
<b>NIEVE</b>	Uvas congeladas
<b>MUSLITOS DE POLLO</b>	Pechuga de pollo
<b>COMIDA EMPANIZADA O FRITA</b>	Comida a la plancha o frita en freidora de aire
<b>ADEREZOS PREPARADOS</b>	Vinagreta hecha en casa
<b>COCTELES PREPARADOS</b>	Alcohol mezclado con agua o agua mineral ( <i>de preferencia no tomar</i> )



# SUGERENCIAS

## COMIENDO EN RESTAURANTES

Evita comer totopos o pan, en cambio espérate a que llegue tu comida. Procura no comer grandes cantidades de comida y siempre intenta elegir las opciones más saludables del menú.

## CONTROLAR ANTOJOS

Revisa que estés tomando suficiente agua. En lo personal, cuando siento antojo, me gusta comer ½ taza de pepino o de jicama con tajín bajo en sodio, ½ taza de gelatina light o le pongo 1 scoop de proteína baja en carbohidratos a mi café.

## COMER VARIAS VECES PEQUEÑAS PORCIONES

Cuando comes pequeñas porciones a lo largo del día, controlas mejor el apetito y la ansiedad. El horario de la comida es clave, por lo que yo te recomiendo comer mínimo cada 2 horas y máximo cada 4 horas.

## TOMA AGUA DURANTE EL DÍA

Recuerda tomar agua durante el día (6-8 vasos). Sobre todo mantente hidratado cuando estés ejercitándote. Ten cuidado con los refrescos, los jugos, el alcohol y las aguas de sabores ya que aportan una gran cantidad de calorías vacías, es decir, solamente brindan calorías que carecen de nutrientes.

# SUGERENCIAS



## ORGANIZACIÓN

Puedo asegurarte que la clave en todo esto es ser organizado. Te recomiendo mucho ir al súper el fin de semana para que no te falte nada. Y si estás fuera de casa la mayor parte del día, te sugiero dedicar parte de tu domingo a cocinar.

Puedes dejar cocinado mucho de todo: pollo, carne, verduras, arroz, etc. y guardarlos en el refrigerador. La noche antes, sirve tus comidas en recipientes, y llévalas contigo. *(A mí la comida ya cocinada me dura 7 días o más en el refrigerador).*

Conforme te vayas terminando la comida, cocina más. De esta forma siempre tendrás alimentos preparados.



## CONDIMENTOS

Los condimentos que añades pueden hacer que tu plato tenga más calorías, más azúcar o más sal de la que necesitas. Trata de elegir para el diario los más saludables.

Probablemente no son la razón del aumento de peso, pero pueden ser la causa de la retención de líquidos.

Yo sugiero **evitar** los siguientes condimentos, debido al alto contenido de azúcares, sodio y/o grasas:

- Mayonesa, catsup, aderezos preparados, consomé de pollo.

Y **recomiendo**:

- paprika, ajo en polvo, sal de mar, pimienta, orégano, perejil, albahaca, etc.



# PROGRESO

Cuando hablo de progreso, me refiero a muchos aspectos. Uno de ellos puede ser aguantar una rutina completa si eres principiante, pero también puede ser mejorar tu composición corporal.

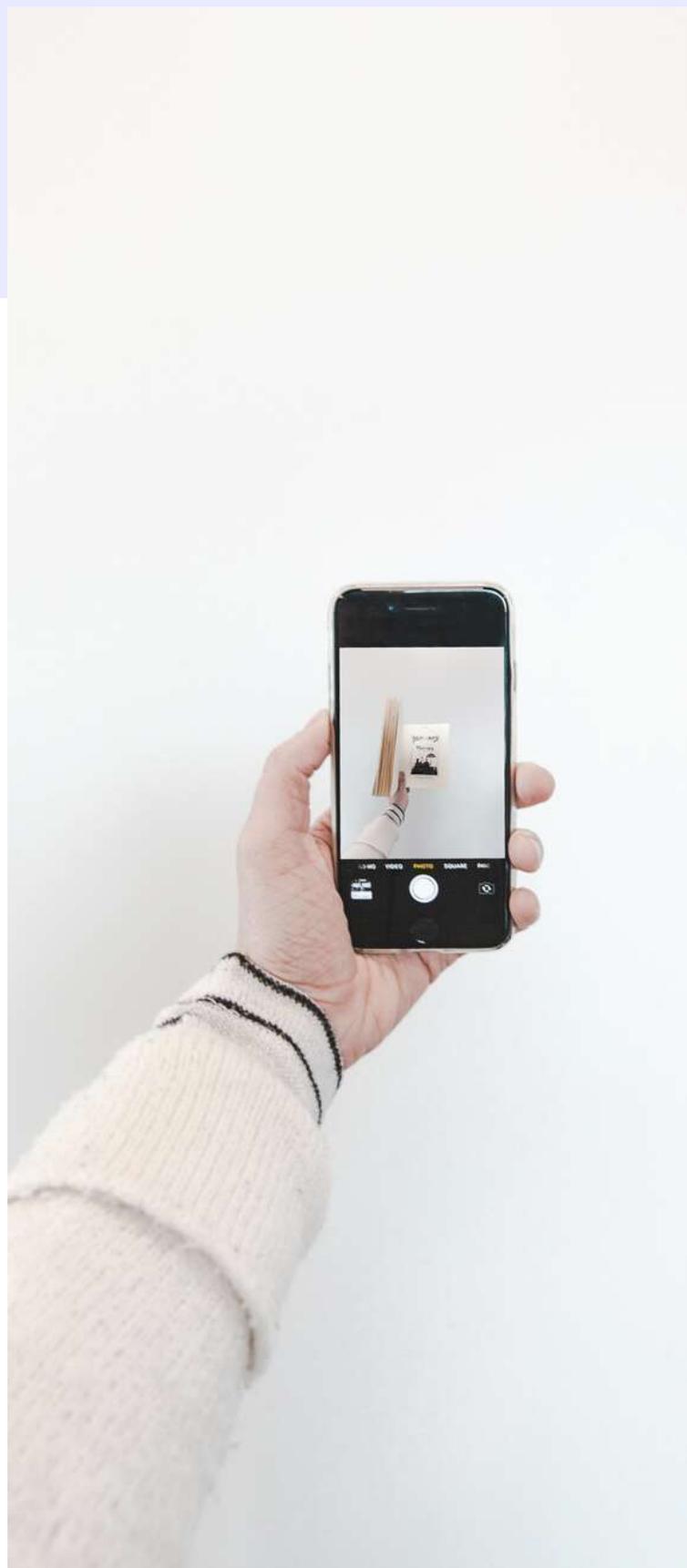
En vez de basar nuestro progreso en el número que marca la báscula, te sugiero que te enfoques en:

1. Tus medidas
2. Como te ves
3. Como te sientes
4. Como te queda la ropa

La báscula no nos muestra nuestro progreso, ¿a qué me refiero? Tu puedes tener una cintura más pequeña que cuando iniciaste y pesar más, por eso te sugiero alejarte de ella.

Algo que yo hago para ir documentando mi avance es tomarme fotos cada 4-6 semanas. Trato de que sea con la misma pose, la misma ropa, la misma luz y en diferentes ángulos (frente / lado / espalda).

Después me gusta compararlas.



# COMUNIDAD

ÚNETE A LA COMUNIDAD

 **YouTube**

 @SOFIALARIOS

 @SOFIALARIOS\_

 GRUPO DE APOYO Y PARA  
COMPARTIR AVANCES



## **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

Le recomiendo siempre consultar con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio. Este programa ofrece información sobre ejercicio, fitness y nutrición y está destinada a fines informativos.

Al hacer este reto, acepta que ha constatado con un médico que no padece problemas de salud.

Al hacer este programa, no está exento de riesgos y podría resultar en lesiones. Si en algún momento se siente débil, mareado o presenta molestias físicas, deberás detenerse inmediatamente y consultar a un profesional médico.

El contenido no pretende curar, medicar o manejar alguna condición física o de salud.

La información va dirigida a personas sanas que quieran mejorar su bienestar a través del ejercicio y consideran estar en la capacidad para hacerlo.

El programa no garantiza que obtendrá un resultado particular.

Bajo ninguna circunstancia Sofia Larios será responsable de cualquier pérdida, molestias, lesiones, daños incidentales o enfermedades resultante de la información de esta guía. Al utilizar este programa, acepta estos términos.

*Sofia Larios*

#FEELTHEPOWER

#POWERBYSOFI