ENTRENAMOS JUNTAS



7 CONSEJOS PARA
ALCANZAR TUS
METAS

HACIA TU MEJOR YO

Noe Pintor

HOY ES EL DÍA PARA EMPEZAR

¿Quieres llevar un estilo de vida más saludable?
¿Quieres sentirte mejor y con más energía?
¿Quieres que salga a la luz TU MEJOR YO?

Si realmente quieres, TÚ PUEDES. Quizá sea un gran desafío y te encuentres con dificultades en el camino, pero JUNTAS lo conseguiremos.

"Empieza haciendo lo necesario, después lo posible y de repente te encontrarás haciendo lo imposible"

No lo dejes para mañana, para el lunes o para después de las vacaciones.
HOY ES EL DÍA PARA EMPEZAR.
En esta guía encontrarás consejos para empezar a conseguir tus metas y ese estilo de vida activo y saludable que quieres.

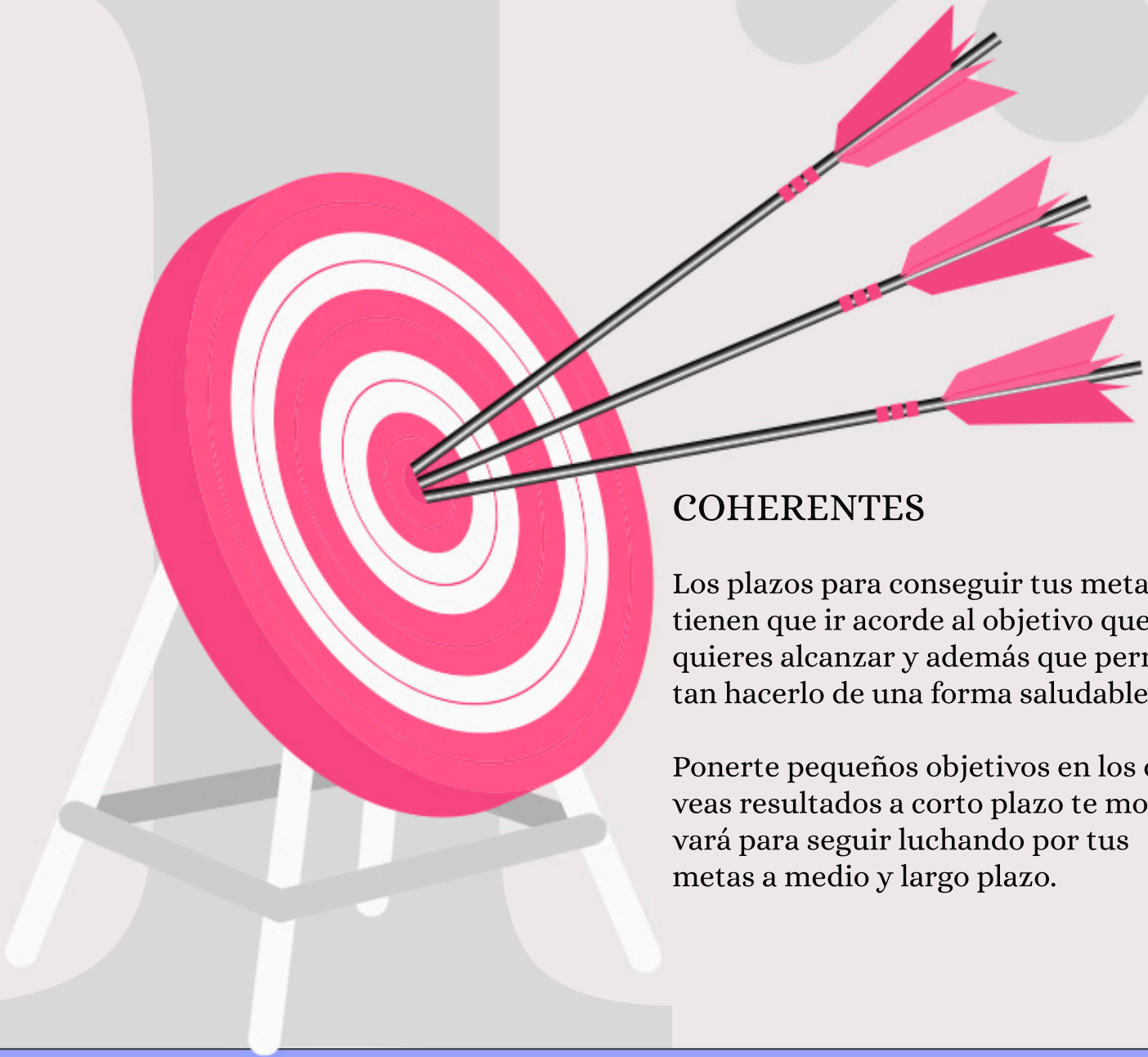


1.-PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

*"Es fundamental que tengas claro cuáles son tus deseos y ponerte unos **objetivos** que sean **realistas, alcanzables y coherentes.**"*

REALISTAS y ALCANZABLES

Eres maravillosa y sacar tu mejor YO no consiste en convertirte en quien no eres, ni ser como una de las personas a las que admiras.
NO TE PONGAS OBJETIVOS IMPOSIBLES, sólo lograrán frustrarte. Además, los objetivos que te propongas tienen que ir acorde con lo que tú estés dispuesta hacer para conseguirlos. Tienes que reorganizar tus prioridades.



COHERENTES

Los plazos para conseguir tus metas tienen que ir acorde al objetivo que quieres alcanzar y además que permitan hacerlo de una forma saludable.

Ponerte pequeños objetivos en los que veas resultados a corto plazo te motivará para seguir luchando por tus metas a medio y largo plazo.

2.-MOTÍVATE

*"Los **retos** son lo que hacen la vida interesante, y superarlos es lo que hace que la vida tenga un significado."*

Llevar un estilo de vida activo y saludable es BENEFICIOSO PARA TI, y no sólo para tu cuerpo, también para tu mente. Es fruto de la constancia y será fácil adquirirla si estás motivada. SIEMPRE recuerda en PORQUÉ haces lo haces, abrirás las puertas hacia el ÉXITO.





Puedes utilizar diferentes herramientas como fotos de antes o después, mensajes motivacionales, pequeños premios al alcanzar un objetivo, etc. Lo IMPORTANTE es que DISFRUTES HACIÉNDOLO, esa es la clave para la constancia.



3.-PLANIFICA TU CALENDARIO

"Lo único que es imposible es aquello que no se intenta"

Esto es POR TI Y PARA TI. Crea horarios personalizados y enfocados exclusivamente en ti. Nadie mejor que tú conoce tus rutinas, tus necesidades y en qué momento del día tienes más energía para hacer los entrenamientos.







CALENDARIZA TUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO y revisa diariamente tu agenda, así la falta de tiempo no será una excusa. Al principio te costará más, pero intenta cumplir tus planificaciones y prioriza hacer tus entrenamientos. Se necesitan 21 días para adquirir un hábito, si los superas se instaurar para siempre.



En las últimas páginas encontrarás imprimibles que te ayudarán a organizar una vida más activa y saludable.

4.-ALIMENTACIÓN SALUDABLE

"No empieces una dieta que terminará algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre"



La alimentación es un pilar fundamental dentro de una vida saludable y es importante planearla con tiempo, no dejarla para último momento y llevarte a la boca cualquier cosa que tengas en la cocina. Además, deja a un lado la idea de que comer sano es aburrido e insípido, una alimentación saludable está llena de recetas fáciles y riquísimas. Lo que necesitas es reeducarte en qué tipo de alimentos a consumir, en su elaboración y sobre todo PROGRAMAR las comidas de la semana. Para empezar compra y llena tu despensa de con todo tipo de alimentos, frutas, verduras, cereales integrales, huevos, legumbres, carnes, pescado, etc. y deja los productos ultra procesados en el supermercado, su consumo sólo en momentos puntua



Organiza el menú semanal incluyendo todo tipo de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables) huye de dietas que eliminan uno de ellos, porque es imposible mantenerla en el tiempo.

La clave es una ALIMENTACIÓN LO MÁS EQUILIBRADA posible.

No te olvides de la hidratación, de beber el suficiente agua, puedes incluir infusiones, pero evita refrescos azucarados.



5.-NO OLVIDES DESCANSAR

"El arte del descanso es una parte del arte de trabajar."



Descansar correctamente es clave para una vida sana y el bienestar. Es fundamental para rendir en tu día a día, mejorar en tus entrenamientos y obtener todos los beneficios del ejercicio.



Dormir es básico para que nuestro organismo funcione correctamente y primordial para la salud tanto física como mental. Cada persona tiene sus necesidades pero deberías dormir entre 7 y 9 horas en horario regular.

Debemos considerar el descanso como parte integral del entrenamiento, es importante realizar un "descanso activo", para ello debemos ser conscientes de nuestro objetivo, es decir, poner nuestra atención, nuestra energía, en lograr una óptima recuperación.

6.-CONSIGUE EL HÁBITO DE UNA VIDA ACTIVA

"Puedo predecir el resultado a largo plazo de tu éxito si me muestra tus hábitos diarios."



DISFRUTA DEL CAMINO PARA ADQUIRIR EL HÁBITO

Huye de los atajos, de las dietas milagros y los productos que prometen imposibles. Llevar un estilo de vida activo y saludable consiste en tener hábitos que sean sostenibles en el tiempo.

TÚ ERES ESTUPENDA

Ahora lo que tienes que hacer es pequeños cambios que ten hagan sentir bien que te vayan llevando hacia tus grandes metas.

7.-CAMBIA TUS ENTRENAMIENTOS

"No debemos permitirnos caer en la monotonía de entrenamientos porque nos estancamos anímicamente y físicamente."

Hacer siempre lo mismo es tu peor enemigo. Tienes que variar tanto tu entrenamiento como la alimentación, si no te aburrirás y tu cuerpo se adaptará y no habrá mejoras.

CAMBIA TUS RUTINAS

VARIA EL TIPO DE EJERCICIOS

BUSCA DISTINTAS LOCALIZACIONES

ENTRENA ACOMPAÑADO

COME VARIADO



HOY

ENTRENAMOS JUNTAS

www.entrenamosjuntas.com

ENTRENAMOS JUNTAS

DIETA

SEMANA: _____ MES: _____

LUNES	D	
	C	
	M	
	C	
MARTES	D	
	C	
	M	
	C	
MIÉRCOLES	D	
	C	
	M	
	C	
JUEVES	D	
	C	
	M	
	C	
VIERNES	D	
	C	
	M	
	C	
SÁBADO	D	
	C	
	M	
	C	
DOMINGO	D	
	C	
	M	
	C	

LISTA DE LA COMPRA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ENTRENAMOS JUNTAS

PLAN DIARIO

FECHA: _____ DÍA: _____

LISTA DE TAREAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NOTAS PERSONALES

PRIORIDADES

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

RECORDAR

LLAMADAS QUE TENGO QUE HACER

- [ ]
- [ ]

COMIDAS

Desayuno

Comida

Cena

Entrenamos Juntas

ENTRENAMIENTOS SEMANALES

MES: _____

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

OBJETIVOS

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HÁBITOS

	L	M	X	J	V	S	D
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

NOTAS PERSONALES