



***LA FÓRMULA PARA PERDER
GRASA CON EL EJERCICIO
CORRECTO***

¡Hola soy tu entrenadora y coach Anaís!

Bienvenida a esta guía que por primera vez voy a compartir para que puedas crear una rutina de ejercicios que te ayude a perder grasa en tu apretada agenda.

Estas en buenas manos, soy experta en recomposición corporal en mujeres. Cuento con las siguientes certificaciones:

ACE (American Council of Exercise):

- Entrenadora Personal
- Instructora de Ejercicios Grupales
- Asesora de Salud

GGG (Girls Gone Strong)

- GGS-1 Coaching (especialización para entrenar mujeres)

The Biomechanichs™ Method:

- Especialista en ejercicios correctivos.

Mi misión es que puedas simplificar y entrelazar tus pasos saludables diarios con tu estilo de vida alejándote de una mentalidad de ejercicios y dieta restrictiva para que tus resultados sean de por vida.



Coach Anaís

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

1

Ejercicio más eficiente para quemar grasa

2

¿Cómo ejercitarme?

3

Rutina de cuerpo completo

4

¿Qué hago ahora?

7

Ejercicio más eficiente para quemar grasa

A continuación vas a informarte sobre qué tipo de ejercicio es más eficiente para hacer en tu apretada agenda cuando tu objetivo es la pérdida de grasas corporal.

Ahora bien, primero quiero que leas los diferentes tipos de movimientos diarios que te ayudan al aumento de uso de energía (energía=calorías) para apoyar tu déficit de calorías necesario para oxidar/quemar grasa corporal almacenada en exceso.



Ejercicio: movimiento voluntario realizado por los músculos que aumenta tu uso de energía.

Rutina de ejercicio: grupo de ejercicios o movimientos planificados, estructurados y repetitivos que busca lograr un objetivo personalizado como lo es la pérdida de grasa corporal (oxidar/quemar la grasa corporal acumulada en exceso).

Actividad física no ejercicios: son movimientos voluntarios que creas durante el día para mover tu cuerpo. Por ejemplo, caminar 5 minutos luego de cada comida, subir las escaleras en vez de tomar el elevador, etc.

Actividad física no intencional: son todos los movimientos no intencionales en los que tu cuerpo se mueve para mantenerte viva. Por ejemplo, respirar, parpadear, tus órganos en constante movimientos, etc.

¿Por qué incluir ejercicios?

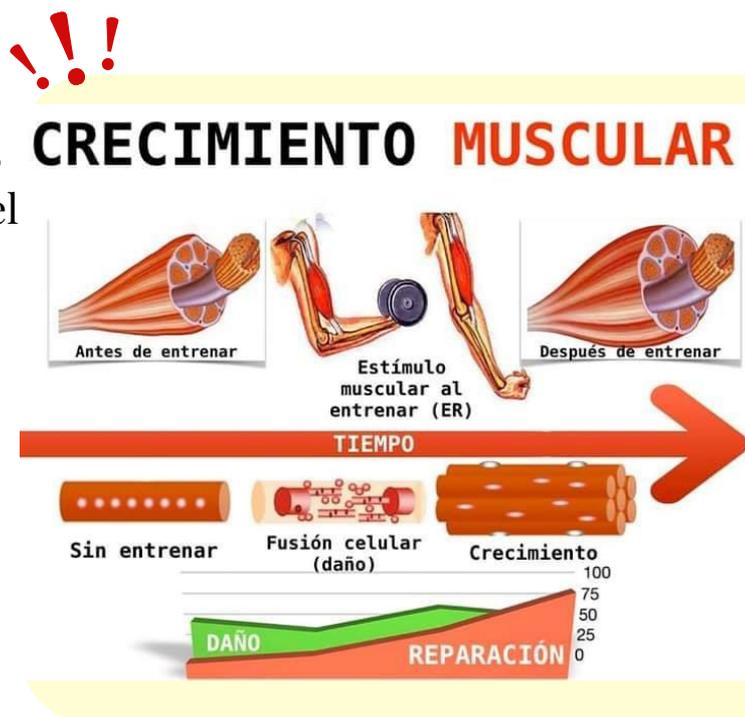
Para ayudarte a aumentar el déficit calórico mientras fortaleces tu cuerpo y creas beneficios a tu salud integral a corto y largo plazo.

¿Qué tipo de ejercicio es más eficiente para perder grasa con una agenda apretada ?

Rutina de fuerza.

¿Por qué?

El estímulo muscular al entrenar produce micro roturas en tus fibras musculares. El proceso de reparar el tejido muscular (síntesis de proteínas musculares) para adaptarse al esfuerzo que lo estás exponiendo es un proceso “metabólicamente costoso”. Esto significa que aumenta el uso de energía mientras haces ejercicio y en reposo por la reparación muscular.



¿Y el cardio?

Es una herramienta valiosa y necesaria para mejorar tu sistema cardiovascular. El gasto de calorías ocurre mientras te estás ejercitando y se utiliza la grasa como fuente de energía para sustentar el movimiento que necesitas por esos 30-60 minutos de cardio.

Es por esto que el enfoque en un programa de entrenamiento eficiente e inteligente es en invertir tu tiempo en ejercicios de fuerza y complementarlos con actividad física no ejercicios y cardio (vas a tener el ejemplo en la tercera parte).

OJO: Para que tu programa de entrenamiento sea efectivo necesitas complementarlo con:

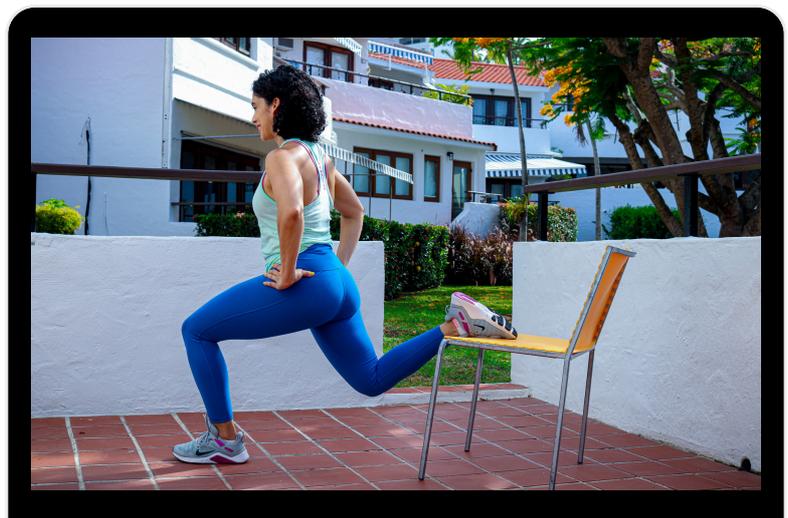
- Nutrición
- Recuperación y sueño
- Manejo de estrés

2

¿Cómo ejercitarme?

Es importante que entiendas que la selección de tus ejercicios tiene que adaptarse a tu nivel de fitness, estilo de vida y objetivo. Una vez seleccionas tus ejercicios repite tus rutinas al menos 4 semanas y gradualmente incrementas el desafío de cada movimiento. La personalización de tus ejercicio depende de las siguientes variables:

- **Intensidad:** necesitas mantener una intensidad-moderada alta en relación con tu nivel de fuerza actual. Siguiendo estas variables tu rutina de ejercicio debe seguir el siguiente orden:
- **Descanso:** descanso entre ejercicios y/o rondas. De 30 a 60 segundos de descanso entre rondas.
- **Volumen:** cantidad de rondas y repeticiones. Un buen punto de partida es: 3 rondas de 8 a 15 repeticiones por ejercicios.
- **Tempo:** velocidad en la que haces un ejercicio. Que sea moderada o baja dependiendo del ejercicio para incrementar el tiempo bajo tensión.
- **Frecuencia:** cuántos días te ejercitas. Un buen punto de partida son 3 días de fuerza, 1-2 días de cardio y todos los días incluir actividad física no ejercicios.
- **Selección de ejercicios:** ejercicios que desafíen varios grupos musculares (ejemplo: sentadillas) combinados con movimientos que trabajen solo un grupo muscular (ejemplo: bicep curl)



2

¿Cómo ejercitarme?

Siguiendo estas variables tu rutina de ejercicio debe seguir el siguiente orden:



Calentamiento
2-5 movimientos dinámicos



Ejercicios de fuerza
3-8 ejercicios
3-4 sets

6-15 repeticiones/ejercicios



Estiramiento
2-5 movimientos

La cantidad de ejercicios en cada parte de tu rutina va a depender del tiempo que puedas invertir a la semana. El ejemplo dado es para 1-2 horas semanales dividido en 2 rutinas de fuerza a la semana.



3

Rutina de Cuerpo Completo

Ha llegado el momento de enseñarte un ejemplo de una rutina de fuerza de cuerpo completo.

Esta es una rutina progresiva en donde por 4 semanas vas modificando las variables discutidas en la parte anterior para crear un mayor desafío.

Importante: Un descanso entre 24 a 48 horas de descanso es necesario entre rutinas de fuerza de cuerpo completo.

Esta rutina es un “complex”, quiere decir que estarás haciendo 4 movimientos de fuerza sin descanso entre ejercicios (trata de no dejar caer las pesas). Luego del cuarto ejercicio vas a descansar y luego repites.

Te comparto el enlace de un calentamiento de cuerpo completo, seguido por el video que te enseña el complex (oprimiendo en el nombre del ejercicio). Al completar tus rondas y repeticiones, tienes tu enfriamiento.

El tiempo estimado de la rutina es de 15-20 minutos.

Equipo: ejercicios usando pesas libres.

3

Rutina de Cuerpo Completo

EJERCICIO	REPETICIONES				DIFICULTAD	(5. SIENDO MUY DIFÍCIL)	NOTAS/COMENTARIOS		
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4					
<u>Calentamiento</u>	N/A				SEGUIR EL VIDEO				
*"Complex" Cuerpo Completo	6	8	10	12	①	②	③	④	⑤
Descanso	45 segundos	40 segundos	40 segundos	60 segundos					
<u>Enfriamiento</u>	N/A				SEGUIR EL VIDEO				



*Completar todos los movimientos en un tempo moderado. Selecciona un peso que te permita completar todas las repeticiones sintiendo el desafío mayor en las últimas 2-3 repeticiones.

Asegúrate que puedas completar el ejercicio con mayor dificultad para ti con el peso seleccionado.

Rutina de Cardio

EJERCICIO	DURACIÓN	INTENSIDAD
*Caminar	20-40 minutos	Moderado



*Paso moderado significa que puedes sostener la caminata por el periodo recomendado pero tu respiración empieza a ser notoria si estuvieras cantando o hablando sentirías la necesidad de tomar pausas entre frase y frase.



¡Felicidades por completar tu rutina de cuerpo completo!

Seguramente te preguntas ¿Qué otras rutinas te pueden ayudar a perder grasa? y/o ¿Cómo incorporar la nutrición, manejo de estrés, higiene de sueño y recuperación a diario para perder grasa?

Pues la buena noticia es que tienes una tremenda opción: mi programa de 12 semanas, Mujer en movimiento.

Este programa fue creado para una mujer emprendedora y ocupada como tú para que pierdas grasa acumulada mientras sigues viviendo libre y feliz en el proceso.

¿Cómo comienzas?

Conversando con tu entrenadora y coach Anais (yo) para ver si eres elegible para los próximos 10 espacios disponibles para comenzar el 26 de septiembre de 2023.

¿Dónde separo mi espacio para conversar?

Oprime [aquí](#) para reservar tu espacio.

¿Ya te uniste a mi grupo de apoyo privado y completamente gratis?

Oprime [aquí](#) para unirme ahora.

También puedes seguirme en Instagram o enviarme un correo electrónico.

 @coachanais

 info@boldandfitclub.com

**UNA VEZ MÁS GRACIAS POR OBTENER
ESTA GUÍA Y DARME LA OPORTUNIDAD
DE SER TU ENTRENADORA Y COACH.
¡HABLAMOS MUY PRONTO!**

