

MI RETO

FECHA DE INICIO:
PESO INICIAL:



MI OBJETIVO

Empty box for writing the objective.

MI POR QUÉ

Empty box for writing the reason.

MI ESTADO

Empty box for writing the current state.

¡TENGO UN PLAN!

AGUA

Si, el agua. Para mejorar cualquier proceso, bebe al menos 2 lt de agua diarios

ACTIVIDAD FÍSICA

4 sesiones de ejercicio semanales de una hora. Los martes y jueves te espero a las 7:30. el resto de días elige un video de la parrilla diferido o sal a caminar a paso ligero durante 60-90 min.

CAMBIAR HÁBITOS

Empezamos por modificar las cenas. Busca otro hábito que creas que te aleja de tu objetivo... piensa y destrúyelo.

MI ANCLAJE DE POWER

Empty box for writing the power anchor.

MI RETO "semana ____"

FECHA:

PESO día 1:

Peso día 7:



ENUMERA 6 HÁBITOS QUE TE ALEJAN DE TU OBJETIVO. ¡Destruye uno esta semana!

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____

2lt. AGUA



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
SÁBADO
DOMINGO

**4 horas de ejercicio
semanales**



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
SÁBADO
DOMINGO

¿Excusas?

Emoción

Plan de Cenas

Siempre mantén una alimentación equilibrada en el almuerzo y desayuno. Proteínas e hidratos son necesarios para conseguir objetivos.



¿qué fácil, no?

Si, son cenas sencillas, bajas en calorías y ricas a nivel de nutrición. No tardas más de cinco minutos en prepararlas

Cena 1

Crema de Alcachofas con virutas de jamón

Cena 2

Crema de Brócoli con queso fresco

Cena 3

Media Papaya con lima

Cena 4

Espárragos trigueros a la plancha con Pavo

Cena 5

Coliflor salteada con ajo

Cena 6

Crema de champiñones con jamón

Cena 7

Piña en rodajas

Postres admitidos

Yogur desnatado
Gelatina de frutas

Plan de Cenas 2

Siempre mantén una alimentación equilibrada en el almuerzo y desayuno. Proteínas e hidratos son necesarios para conseguir objetivos.



¿qué fácil, no?

Si, son cenas sencillas, bajas en calorías y ricas a nivel de nutrición. No tardas más de cinco minutos en prepararlas

Cena 1

Tortilla francesa de 1 huevo con cebolla y pavo salteado

Cena 2

Esalada de espinacas frescas con queso parmesano y limón

Cena 3

Ensalada mixta con pepino, tomate, atún y cuscús (dos cucharadas)

Cena 4

1 huevo cocido con ensalada de pimientos rojos

Cena 5

Judías verdes salteadas con jamón

Cena 6

Ensalada de pimientos rojos con anchoas

Cena 7

Ensalada de tomate con atún

Postres admitidos

Yogur desnatado
Gelatina de frutas