

CONTROLA TU EVOLUCIÓN

Tus hábitos diarios de movimiento junto a una buena alimentación darán resultados. Con el tiempo tus sensaciones y bienestar mejorarán.

Una buena manera de tener referencias es apuntarte en el pdf que te dejo adjunto las mediciones iniciales, (al principio lo puedes hacer semanalmente) pero luego no te obsesiones y realízalas cada mes.

Estate atento porque es posible que te sientas y estés cada vez mejor pero las cifras de la báscula sean igual o haber bajado ligeramente, y esto puede deberse a que has ganado músculo y que tu grasa corporal haya bajado.

Por eso debes tener en cuenta, que el hecho de comer bien y hacer ejercicio, el porcentaje de grasa y músculo empezará a cambiar mejorando tu composición corporal, por lo tanto los números son una buena referencia pero no te enfoques sólo en ellos. Tus sensaciones, tu estado anímico y como te vas encontrando es super importante, hazte estas preguntas cuando acabes tus entrenamientos (te sientes con más energía?, más alegre? con ganas de hacer cosas?)

Te adjunto este pdf para que lo imprimas y vayas rellenando tus datos, además te recomiendo que te hagas una foto inicial, (imagen frontal, lateral, y de espalda) siempre con la misma ropa (chicos: pantalón corto, chicas: pantalón y top) y te la guardes para ti.

Realízate cada mes fotos para que puedas ir comparando, tus cambios, y que te servirán para que te motive a seguir con un estilo de vida saludable

Servirán de inspiración para ti y para otros

MEDICIONES:

Las mediciones se cogerán con una cinta métrica, en el vídeo que os adjunto lo veréis claro

Tomar las medidas después de levantarte y añádelas en tu calendario:

FECHA	PESO	IMC*	CINTURA	CADERA	PECHO

***IMC:** (índice de masa corporal) : PESO/ALTURA².

ej: 70kg/1,75 x 1,75cm) = 22,8 rango óptimo IMC: (20-25)

***MATERIAL:** cinta métrica, báscula y móvil para tomarte fotos

ALIMENTACIÓN

Si hace poco que has empezado a entrenar con nosotros y además tu objetivo es la pérdida de grasa corporal y ganancia de músculo, debes saber que además del entrenamiento, es muy importante una buena alimentación. Olvídate de las dietas estrictas y evita procesados evitando el consumo de azúcares, harinas, grasas trans, etc

Si empiezas a comer bien moviéndote a diario notarás los cambios con el tiempo, creando además, hábitos saludables.

Si alguna vez te saltas y comes una porquería, no pasa nada, no te culpes ni te castigues por ello y sigue al siguiente día como tu sabes,

Si realizas durante todo el año un 90% comiendo bien frente a un 10% comiendo no tan bien ya habrás hecho un paso muy importante.

Te adjunto varios menús y una lista con los alimentos saludables para que te hagas una idea de cómo hacerlo

ENTRENAMIENTO

Si hace mucho tiempo que no te mueves y te cuesta realizar según qué movimientos, en tu área de cliente te adjuntamos varios ejercicios clave para mejorar tu técnica y poder hacer otros de manera correcta.



PURE
Training®



PURE
Training®



PURE
Training®



PURE
Training®