



**PURE**  
**Training**.es



**SOY RAUL RUÍZ**

**ENTRENADOR PERSONAL**

**BIENVENIDOS / BENVINGUTS**

***¡Hola, bienvenido al grupo!***

*Antes de nada quería darte las gracias por la confianza depositada y apuntarte con nosotros a los entrenamientos grupales de Puretraining.*

*Muchas gracias por querer hacer un cambio de hábitos y ponerte en movimiento para crear un estilo de vida saludable y servir de inspiración para otros.*



**BUSCAMOS NO SÓLO  
QUE SAQUES EL MÁXIMO PARTIDO  
DE TI EN **LOS** ENTRENAMIENTOS,  
SINO **CAMBIOS** DE HÁBITOS  
EN TU ESTILO **DE VIDA**  
QUE MEJORARÁN TU ENERGÍA,  
RENDIMIENTO Y **SALUD**.**



# EMPIEZA A ACTUAR DESDE HOY

*Ves a poco a poco pero **sé constante**,  
modificando hábitos de tu alimentación  
e incorporando nuevas maneras de moverte día a día, mantén el  
foco con tu objetivo,  
hay días que tendrás más ganas que otros,  
o que estarás más inspirado y no pasa nada es normal,  
no te vengas abajo, no te culpes si no has hecho las cosas bien o te  
has excedido algún día, a todos nos pasa.*

*Ves aplicando las cosas con los días,  
sal de la zona de confort de la inactividad  
y elimina falsas creencias,  
**TU CAMBIO EMPIEZA HOY.***



# HABITOS SALUDABLES

**CONSUME ALIMENTOS DE VERDAD**, que vengan de la naturaleza (verduras, carnes, pescados, huevos, frutas, tubérculos y aumenta la ingesta de grasa natural).

**REDUCE PRODUCTOS PROCESADOS** (azúcares, bocadillos, galletas, etc), lácteos, harinas (pasta, pan,..) cereales, grasas transgénicas y no de una caja, con los que hemos convivido durante muchos años.

**REDUCE EL NÚMERO DE COMIDAS** entre 1 a 3 diarias, y así beneficiarse de los ayunos, y sobre todo no pases hambre.

**MUÉVETE A DIARIO**, primero muévete bien, luego muévete mucho y si puede ser en la naturaleza.

**OLVÍDATE DE LA BÁSCULA** y piensa en tu composición corporal, no es lo mismo 2kg de músculo, que 1kg de grasa y 1kg de músculo, todo y que la báscula te dé el mismo peso.

**AÑADE ENTRENAMIENTOS CORTOS E INTENSOS** de vez en cuando, trabajando todo el cuerpo, no te bases solo en correr muchas horas, esto no mejorará tu composición corporal.

**BEBE CON SED y COME CON HAMBRE REAL.**

**DUERME BIEN y EVITA EL ESTRES.**

**TOMA EL SOL** a diario si puedes para aumentar tu vitamina D.

**PASA FRÍO DE VEZ EN CUANDO** pues es beneficioso para la salud

**RODÉATE DE UN GRUPO DE PERSONAS**, compañeros que te ayuden y que busquen los mismos objetivos, pues tú con tus resultados puedes servir de inspiración a otros.

Y recuerda en **SER CONSTANTE Y MANTENTE FIRME EN TUS HÁBITOS**, pues son la clave para que tengas un estado óptimo de **SALUD**.



## ¿QUE TRAER EN LOS ENTRENAMIENTOS?

*Los días de entrenamientos ven con ropa deportiva que sea cómoda, un chándal, pantalón corto y camiseta, en verano bañador pues algunos entrenos son en piscina, una esterilla la usarás bastante, hidrátate bien y **lleva siempre contigo una botella de agua.***

## CONSEJOS

*Si hace tiempo que no haces ejercicio, te recomiendo que te lo tomes con calma, y no estés toda la semana con agujetas, no te compares con los demás, unos llevan más tiempo que otros, y seguramente han empezado como tú.*

*Al acabar puedes utilizar los **servicios de ducha** para acabar relajado.*

*Tanto si vienes por la mañana como si vienes a la tarde intenta venir con el estómago vacío, deja un **mínimo de 3-4 horas sin comer antes del entrenamiento** para poder sacar el máximo beneficio y además sentirte bien, si has comido algo (alguna fruta) no pasa nada, me refiero a comidas más copiosas o proteicas.*



# ENTRENAMIENTOS GRUPALES

Los entrenamientos son en grupo, **conocerás a gente**, compartirás material, tu esfuerzo será compartido y además mucho más llevadero, si salimos a correr y aún no estás en forma no te preocupes, nadie es mejor que nadie, salimos en grupo y volvemos en grupo, si alguien va más rápido no pasa nada, se da la vuelta y vuelve a recoger el último, es así de sencillo.

Para que puedas mejorar más rápido y sacar el potencial que llevas dentro, te aconsejo que no solo te muevas cuando vengas con nosotros, sino también realiza otras actividades por tu cuenta (**nadar, correr, bici**, etc).



# ENTRENAMIENTO PARA QUE PUEDAS HACER EN CASA

## CALENTAMIENTO



## NIVEL BÁSICO



## NIVEL AVANZADO



## ESTIRAMIENTOS





# LIBROS RECOMENDADOS



## **De Cero a Ceto:**

Acelera la Quema de Grasa con Ayuno Intermitente y Dieta Cetogénica

[LINK](#)



## **Dieta Cetogénica:**

El protocolo de una alimentación efectiva

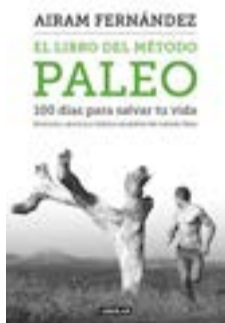
[LINK](#)



## **Camina, Salta, Baila:**

Somos cada vez más sedentarios y nuestro movimiento es cada vez más pobre.

[LINK](#)



## **El libro del método Paleo:**

100 días para salvar tu vida: Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del Método Paleo

[LINK](#)

# LISTA DE MÚSICA PARA MOTIVARTE



[ESCUCHAR](#)





**POWER**

**UNITY**

**RECOVERY**

**ENERGY**

**TRAINING**

*Ahora que sabes mi método...*

*... ya tengo ganas de **trabajar contigo**.*

*UN ABRAZO,  
EL EQUIPO DE **PURETRAINING***