



tatiana llamas
NUTRICIÓN FITNESS Y ENTRENAMIENTOS

¿LISTO PARA TU TRANSFORMACIÓN?

ORGANÍZATE

Fallar al plan es estar planeando fallar.

La mayoría de mis clientes tienen horarios muy complejos: trabajo, familia, etc. ¡y creo que tú también! Sin embargo, cuando agregan comidas, preparación y entrenamientos, ¡es como tirar un leño en un incendio!

Para mí no es diferente: trabajo, juntas, exposiciones, viajes, etc., así que lo más importante es la PLANIFICACIÓN.

Algunos clientes prefieren cocinar / cortar / preparar todos sus alimentos uno o dos días a la semana y guardarlos en recipientes herméticos en el refrigerador. Luego, en la mañana antes del trabajo, pueden preparar loncheras/tuppers/shakers con la comida del día y no se necesita ninguna otra preparación. :)

Tip: Descubrí que hacer mis batidos por adelantado y tener algunos en el congelador ayuda. Cuando ya voy de salida, tomo uno lo guardo en mi bolsa/mochila/lonchera y en las próximas par de horas se descongela y listo.

CONSTANCIA

**El éxito no siempre se trata de la grandeza. Se trata de disciplina.
El trabajo duro constante conduce al éxito. La grandeza vendrá.**

Programa tus comidas:

- Intenta comer cada 3-4 horas.
- Come 30-60 minutos antes del entrenamiento y dentro de los 90 minutos después del entrenamiento. No tienes que esperar 90 minutos, sino comer dentro de esa ventana para alentar la síntesis proteica y recuperación.

¿Qué pasa con los pesos y cantidades de alimentos?

Pesa tu comida después de cocinarla excepto la avena.



Una buena foto del “antes y después”

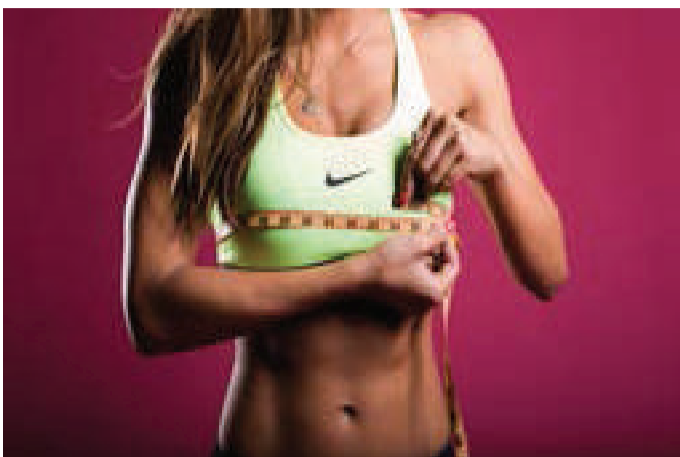
Toma tu foto del “antes y después” siempre a la misma hora: antes del desayuno y después de haber ido al baño (no. 1).

Usa lo mismo en ambas fotos, de preferencia short.

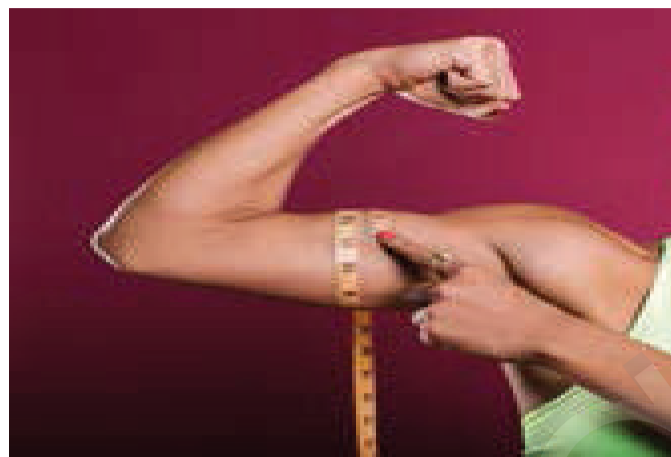
Trata de tener la misma iluminación en ambas fotos.

Incluye tu cuerpo completo o por lo menos de las rodillas para arriba, también puedes incluir perfil y parte de atrás de esta manera yo puedo saber cuales son las partes en las que más trabajaremos. Entre más me compartas, más información tengo para trabajar.

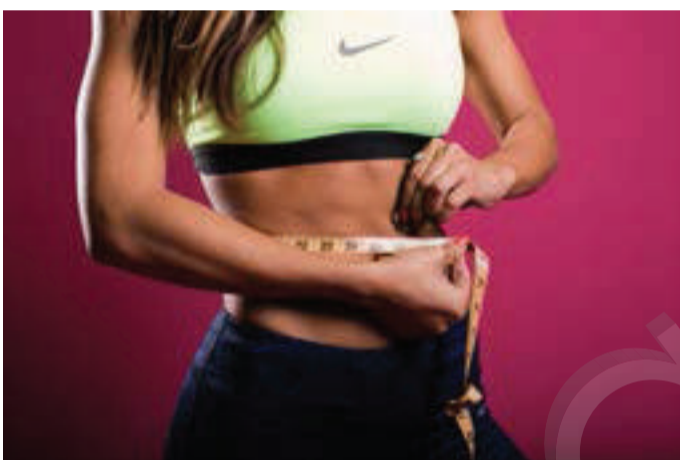
DOCUMENTA TU PROGRESO



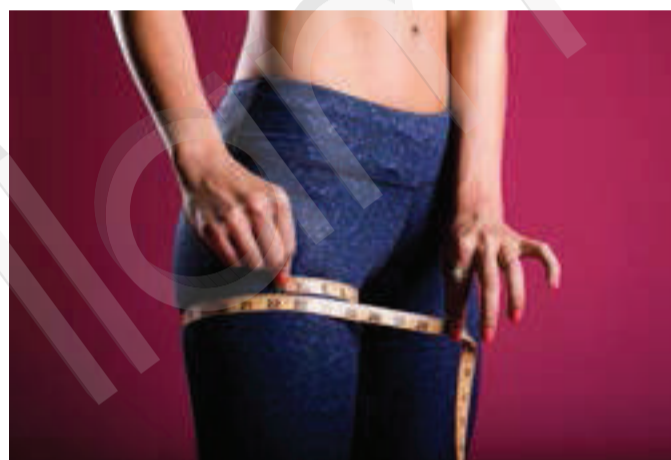
Pecho: mide alrededor del pecho a la altura del pezón.



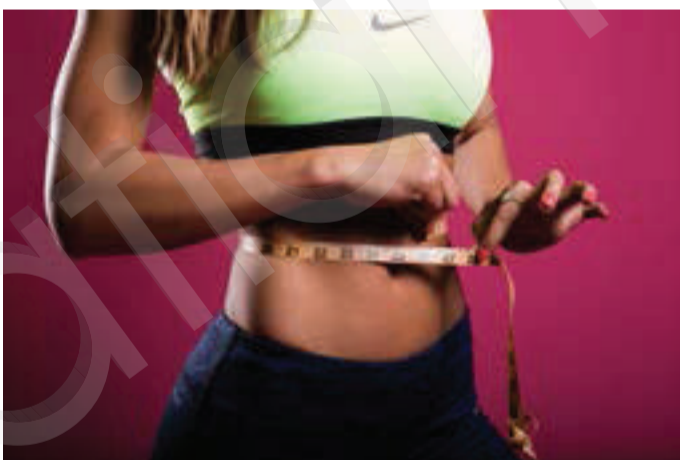
Brazo derecho: alrededor de tu brazo en el punto mas alto. Aprox. a una pulgada o dos por debajo de tu axila



Cintura: mide alrededor de tu cintura natural, justo arriba del ombligo.



Muslo derecho: mide justo donde termina el glúteo.



Ombligo: mide justo a la altura de tu ombligo.



Pantorrilla derecha: mide alrededor en el punto más completo de tu pantorrilla.



Cadera: mide alrededor de tus caderas/glúteos en el punto mas completo.

ÚLTIMO PASO

TU INFORMACIÓN Y ANOTACIÓN DE AVANCES.

Te compartí un segundo archivo (seguimiento de progreso) para que en el incluyas tu información, llevar tu seguimiento, me envíes en él tus avances y trabajar en tus siguientes ajustes al plan.

Cada dos semanas me enviarás tus medidas y tus fotos de progreso.

Con esté archivo (seguimiento de progreso) que me enviarás yo podré trabajar en tus planes y te enviaré tu plan de alimentación y entrenamiento en un lapso de 24-48 horas.

Sí tienes dudas de los ejercicios en el siguiente link podrás encontrarlo <https://www.bodybuilding.com/exercises/> o también en YouTube lo puedes buscar.

Mantendremos contacto vía correo electrónico para cualquier duda. Si me escribes por redes sociales me tardo más en contestarte. Mi correo lo tengo configurado para que mis clientes aparezcan primero lo que me ayuda a organizarme y poder contestarte lo más rápido posible.

**¡Comprométete contigo mismo!
A llevar a cabo esté plan y así obtener los resultados que esperas.**

No pienses que estas a "dieta", asociamos la palabra dieta con cosas negativas como que es estricto, de sacrificios. Mejor piensa que estás por empezar un nuevo estilo de vida con hábitos que te llenarán de satisfacción, te ayudarán a verte y sentirte mejor que nunca.

¡Te lo mereces! Te aseguro valdrá la pena y los resultados serán increíbles, te darás cuenta de los que eres capaz, que tan sólo era cuestión de decidirte y organizarte.