

COMPLETE



GLOW UP

RETO

6
años

Bienvenida

En Complete Glow Up, creemos en tu capacidad para transformar tu bienestar y autoestima desde adentro hacia afuera., por lo que esta guía está diseñada para nutrir tu cuerpo y mente con hábitos que te hagan sentir más plena.

Podrás notar cambios estéticos, pero lo más importante es cómo te sientes contigo misma, y cómo ese amor propio se refleja en todos los aspectos de tu vida.

*“Sé amable con tu cuerpo,
sé amable contigo
y celebra tu proceso”*

¡Felicidades!

Ya diste el primer paso
comprometiéndote a este reto

INTRODUCCIÓN

Este es un plan de 5 días diseñado para ayudarte a transformar tu bienestar a tu propio ritmo, con una rutina de acondicionamiento físico y adaptando tus hábitos alimenticios para que se ajusten a ti.

Cada paso es personalizable, porque lo más importante es que funcione de acuerdo a tus necesidades y estilo de vida.

- **Plan nutricional**

Te ofrecemos opciones deliciosas y llenas de sabor para tus comidas diarias, fáciles de preparar y con ingredientes accesibles. Esta semana comerás con gran DENSIDAD NUTRICIONAL y equilibrio. Cada día le darás a tu cuerpo proteínas, carbohidratos fibrosos y grasas saludables. Por esta semana no habrá CALORÍAS VACIAS. Te sentirás más saciado, lleno de energía y te acompañaremos en cada parte del camino. Descubrirás que llevar un estilo de vida saludable, es más fácil de lo que crees.

- **Rutina física:**

Comienza con una rutina de acondicionamiento físico pensada para adaptarse a tus necesidades, ayudándote a fortalecer tu cuerpo de manera gradual.

Recuerda, esta guía no es una dieta rígida ni un conjunto de reglas que debas seguir al pie de la letra. Lo más importante es cómo te hace sentir, por lo que puedes personalizar cada aspecto para que funcione para ti. No te sientas obligada a cumplir algo que no resuene contigo, lo esencial es que disfrutes el proceso y lo adaptes a tus necesidades.

¡Comencemos juntas este viaje hacia tu mejor versión

Organización Semanal

Empecemos con una rutina de acondicionamiento físico de 6 días, puedes aumentar la intensidad del ejercicio, modificando las repeticiones o aumentando el peso, para que corresponda a tu nivel de entrenamiento actual

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
Rutina de Abdomen + Cardio	Rutina de Abdomen + Cardio	Rutina de Abdomen + Cardio	Rutina de Abdomen + Cardio	Rutina de Abdomen + Cardio	Rutina de Abdomen + Cardio



Plan de comida diario de 5 comidas

Esta semana tu escoges los platillos que probaras cada día siguiendo las sugerencias que nosotros te damos y te adaptes a un régimen de 5 comidas al día. Recuerda que seguir una dieta no es lo mismo que pasar hambre.

DESAYUNO
SNACK
COMIDA
SNACK
CENA

Antes de comenzar

- Antes de comenzar recuerda calentar estirando tus músculos
- Te recomiendo tomar té verde (natural) en lugar de agua
- Al finalizar relaja tus músculos con un estiramiento leve.

Ejemplos de Cardio

Correr o trotar: (30-45 min.)

Mejora la salud cardiovascular.

Ayuda a quemar calorías rápidamente.

Aumenta la resistencia física.



Bicicleta estática o al aire libre: (30-45min.)

Tonifica piernas y glúteos.

Baja el estrés y mejora el ánimo.

Quema calorías y acelera el metabolismo.

Salto de cuerda: (15 min.)

Mejora la coordinación y agilidad.

Fortalece los músculos de las piernas.

Ejercicio de alto impacto para perder grasa rápidamente.

Ejemplos de snacks saludables:

Frutos secos o semillas:

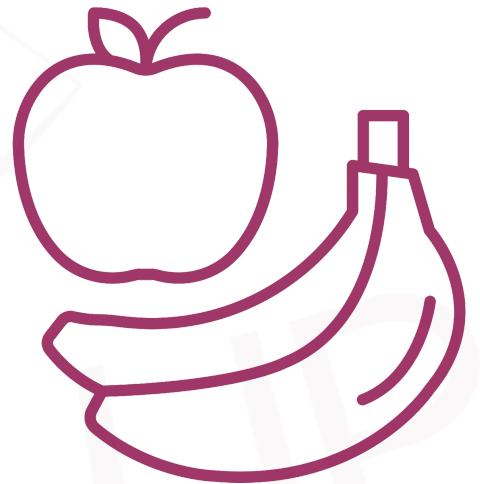
Perfectos para una dosis rápida de energía y grasas saludables.

Jugo o licuado:

Aporta nutrientes y te mantiene hidratado, ideal para un impulso de vitaminas.

Bebida proteica:

Esencial para reparar músculos después de tu ejercicio, apoyando la recuperación y el crecimiento muscular.



Recuerda:

La idea es comenzar con el acondicionamiento físico, por lo que puedes ajustar la intensidad de los ejercicios aumentando el peso o las repeticiones a medida que vayas progresando. En cuanto a la dieta, ajustarse a un régimen de 5 comidas al día es clave. Cada receta es personalizable, pero asegúrate de que se ajuste a las porciones adecuadas de proteína y carbohidratos para maximizar los resultados de tu entrenamiento y mantener una alimentación balanceada.

Lunes

DESAYUNO:

- 1 yogurt natural o griego sin azúcar (15 gr. de proteína)
- 50 gr. de frutos rojos
- Café o té, sin azúcar.(opcional)



SNACK 1:

- 1 kiwi
- 30 gr. de almendras tostadas

COMIDA:

- 150 gr. de salmón a la plancha
- 200 gr. de espárragos



SNACK 2:

- 100 gr. de zanahoria cruda
- 100 gr. de hummus

CENA:

Ensalada de tomates

- 20 tomates cherry o 2 jitomates
- 125g de queso mozzarella
- Hojas de albahaca



Martes

DESAYUNO:

- 1 tostada de avena integral
- 100gr de salmón ahumado
- Café o té, sin azúcar (opcional)



SNACK 1:

- 1 manzana
- 30g de mantequilla de cacahuete

COMIDA:

- 125g de chuleta de cerdo
- Ensalada abundante



SNACK 2:

- 100g de queso cottage o requesón
- 50g de fresas, frambuesas y/o arándanos.

CENA:

Omelette

- 2 huevos,
- 25g de queso,
- 25g de jamón



Miércoles

DESAYUNO:

- Hojuelas de avena integral (en agua)
- 50g de frutos rojos
- Café o té, sin azúcar (opcional)



SNACK 1

- 50 gr. Queso fresco blanco
- 30 gr. de nueces



ALMUERZO/COMIDA:

- 125 gr. de carne de res
- Ensalada abundante

SNACK 2:

- 2 huevos duros

CENA:

- Ensalada abundante
- 100g de atún en agua



Jueves

DESAYUNO:

- 1 tostada de avena integral
- 2 huevos estrellados
- 50 gr de aguacate
- ajonjolí (opcional)
- café o té, sin azúcar (opcional)



SNACK 1:

- 100g de tomates cherry
- 100 gr de mozzarella



ALMUERZO/COMIDA:

- 100gr de pechuga de pollo asada
- Ensalada abundante

SNACK 2:

- 1/2 plátano
- 30 gr de mantequilla de cacahuete

CENA:

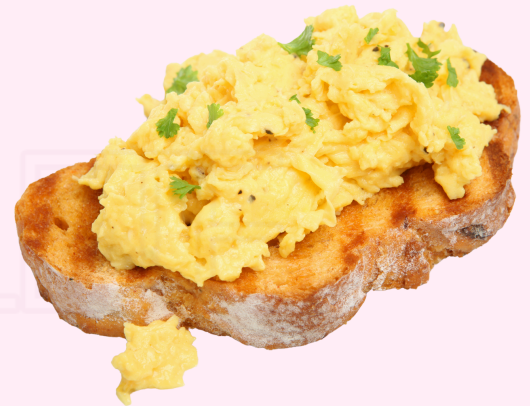
- 100g de pescado blanco a la plancha
- Vegetales a la plancha abundantes



Viernes

DESAYUNO:

- 1 tostada de avena integral
- 1 huevo (preparado como gustes)
- 1 rebanada de jamón de pavo
- Café o té, sin azúcar (opcional)



SNACK 1:

- 30 gr de nueces o almendras tostadas
- 50 gr de arándanos

ALMUERZO/COMIDA:

- 100 gr de pavo a la plancha
- 200 gr. de brócoli



SNACK 2:

- 100 gr. de queso cottage
- 100 gr. de zanahoria cruda

CENA:

- 2 huevos cocidos
- 100 gr de aguacate
- Ensalada abundante de hojas de tu preferencia



Sábado

DESAYUNO:

- 2 huevos revueltos
- 100 gr de jamón de pavo
- Café o té, sin azúcar (opcional)



SNACK LIBRE

ALMUERZO/COMIDA:

- 100 gr de camarón
- 100 gr de brócoli al vapor



SNACK LIBRE

CENA:

- 200g de tofu o pollo asado
- Ensalada abundante



Recetas

TOSTADA DE AVENA:

- Mezcla 50gr. de copos de avena integral en un bol con 50ml. de agua.
- Déjala reposar cinco minutos. En este tiempo la avena se pondrá viscosa.
- Agrégala a un sartén engrasado con unas gotas de aceite y pre calentado.
- Esparce la avena por el sartén, como si fuera una crepa más gruesa y déjala hasta que se dore un poco de lado y lado.

AVENA INTEGRAL CON AGUA:

- Agrega 50gr. de avena en copos a una olla con 200ml. de leche vegetal o desnatada. Ve removiendo y deja que hiervan por cinco minutos.
- Pasado este tiempo habrán espesado.
- Agrega en un plato y mezcla con fresas o frutas de tu gusto.

HUMMUS CASERO

- Añade un bote de garbanzos cocidos (500gr.) a la licuadora o procesador.
- Añade un chorrito de aceite de oliva, dos dientes de ajo, un chorrito de limón y condimenta a tu gusto. Licúa todo hasta que te quede una mezcla homogénea.
- Si prefieres hacerlo con garbanzos secos, la
- noche anterior deja en remojo 300gr. de
- garbanzos para que ablanden y haz el mismo
- procedimiento que con los garbanzos
- cocidos.

COMPLETE



GLOW UP

Rutina de Ejercicio

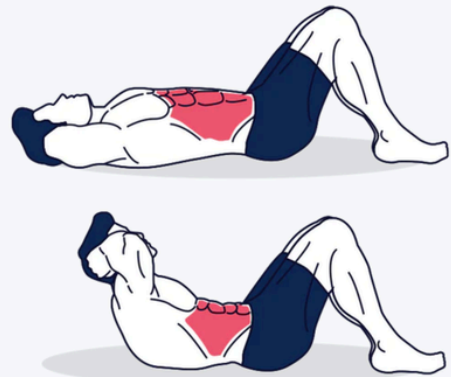


Abdomen

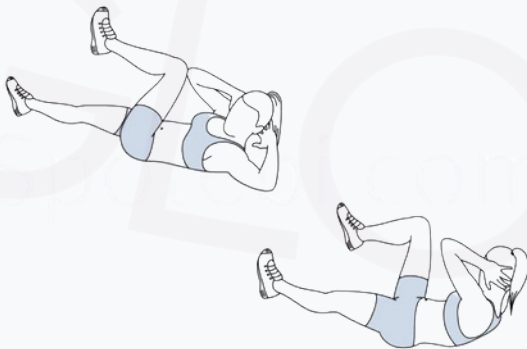
CRUNCH LATERAL
(tocando los tobillos)
10 repeticiones (3 series)



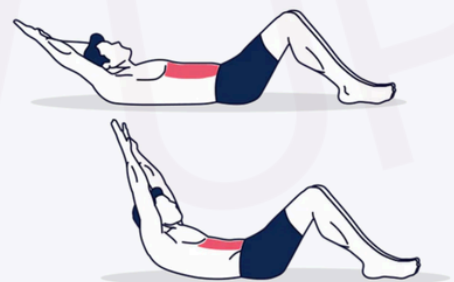
CRUNCH NORMAL
10 repeticiones (3 series)



CRUNCH CRUZADO
(el codo toca la rodilla contraria)
10 repeticiones (3 series)



CRUNCH CON BRAZOS ESTIRADOS
10 repeticiones (3 series)



COMPLETE



GLOW UP

Felicidades!

¡Felicidades por haber concluido este reto!

Pero la aventura no acaba aquí, más bien comienza ahora.

Recuerda que este es el momento perfecto para ajustar tu dieta y ejercicio de acuerdo a lo que más te convenga, ¡desafíate y sigue avanzando!

Estamos emocionados de acompañarte en este camino y agradecemos que hayas confiado en Complete Glow Up para ser parte de tu transformación.

Síguenos en redes para más consejos prácticos que te ayudarán a mejorar tanto por dentro como por fuera.

¡Estamos contigo en cada paso!