

TIPS PARA ORGANIZARTE COMO UN PRO





@FITCANARIO ✅

1. INTRODUCCIÓN

¿Por qué no logras tus objetivos? Muchas veces el problema no es lo que haces o debes hacer, sino **cómo lo organizas**.

Esta guía te ayudará a poner orden y estructura en tu semana para que empieces a ver resultados **reales y sostenibles**.





@FITCANARIO ✅

2. Las bases de la organización

Los 4 pilares que vamos a trabajar:

- **Entrenamiento:** planificar tus días de gym o actividad
- **Nutrición:** hacer tu compra semanal y estructurar tus comidas
- **Sueño y energía:** cómo recargar baterías de verdad
- **Entorno y foco:** reduce distracciones y cuida tu ambiente





@FITCANARIO ✅

3. Planifica tus entrenamientos

- Decide **cuántos días** de la semana vas a entrenar
- Elige los horarios más **realistas** para tu estilo de vida, no los más ideales.
- **Bloquea ese tiempo en tu agenda**, como si fuera una reunión
- Si fallas un día, **no lo compenses**, simplemente sigue.





@FITCANARIO ✅

4. Organiza tu alimentación

- Haz la compra **1 vez por semana** (con una lista de la compra)
- Ten siempre una **base** de alimentos naturales y saludables en casa
- Planifica qué días o qué comidas te quieres **reservar para ti**.
- Si puedes, **cocina en mayores cantidades** (batch cooking) para evitar caer en comidas rápidas por falta de tiempo.
- Evita **improvisar** con tus comidas.





@FITCANARIO ✅

5. Cuida tus horarios y energía

- Intenta **dormir entre 7 y 9 horas**
- Cena al menos **2 horas antes** de acostarte
- **Reduce las pantallas** al menos 1 hora antes de dormir
- **Exponte a la luz solar** por la mañana
- Tómate al menos **30 minutos al día sin pantallas**, aprovecha ese tiempo para ti (reflexionar, leer, escribir, pasear, hablar contigo mismo/a...)

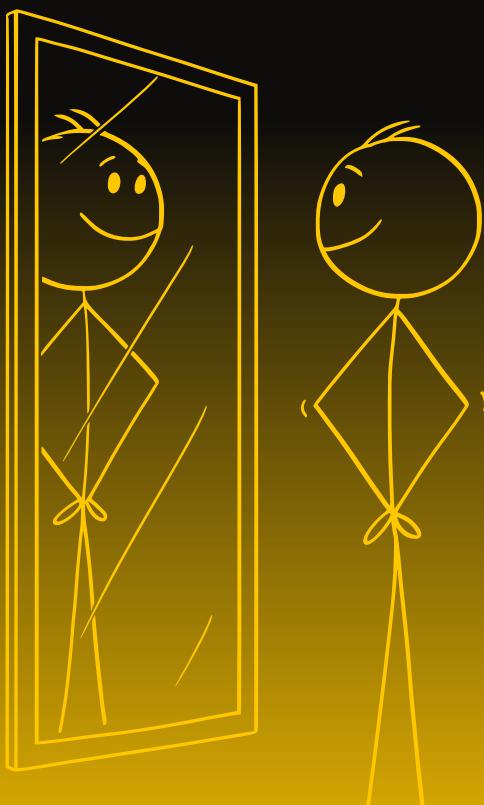




@FITCANARIO ✅

6. Hábitos que potencian tu disciplina

- Haz **10 minutos de planificación** cada noche
- Deja tu **ropa de entrenamiento lista** y a la vista la noche anterior.
- **Define 1 prioridad** para cumplir al día (no 10 tareas)
- **Celebra** cuando cumplas algo, aunque sea pequeño.





@FITCANARIO ✅

Cuánto mejor te organizas,
menos energía gastas
decidiendo. Y más energía
tienes para **cumplir con lo
que importa.**

Cada pequeño paso cuenta, y
tu primer paso puede ser
AHORA. Confío en ti!