

# 8 SEMANAS PARA RENOVARTE

Guía práctica para transformar tu cuerpo y tu salud

Programa RenuevaTuPeso



## 8 SEMANAS PARA RENOVARTE

Guía práctica para transformar  
tu cuerpo y tu salud

Programa RenuevaTuPeso



# Resumen del Programa

## Objetivos Generales:

1. Reducir entre 4-8 kg de peso de forma saludable.
2. Cambiar hábitos alimenticios nocivos.
3. Incrementar masa muscular y reducir grasa visceral.
4. Mejorar parámetros de salud: glucosa, lípidos, presión arterial.

## Enfoque Nutricional Semanal:

- Semana 1: Detox natural - bajo en azúcares
- Semana 2: Bajo en carbohidratos simples
- Semana 3: Fraccionamiento - 5 comidas
- Semana 4: Fibra + probióticos naturales
- Semana 5: Ayuno intermitente 14/10
- Semana 6: Plato inteligente
- Semana 7: Plan personalizado por metas
- Semana 8: Plan de mantenimiento

## Ejemplo diario:

- Desayuno: Proteína + fruta
- Comida: Proteína magra + vegetales + grasa buena
- Cena: Ligera, bajo índice glucémico
- Snacks: Fruta, nueces, hummus

# Plan de Ejercicio y Estrategia

## Semana 1-2 (Activación):

- Caminatas rápidas 30 min/día
- Sentadillas, planchas, marchas suaves
- Estiramiento diario

## Semana 3-4 (Cardio + Tonificación):

- Cardio: 4x semana (caminata, bici, trote)
- Fuerza: sentadillas, fondos en silla, remo
- Yoga o movilidad semanal

## Semana 5-6 (HIIT + Fuerza):

- HIIT 3x semana (jumping jacks, escaladores, etc.)
- Fuerza por zonas: tren superior/inferior
- Cardio libre

## Semana 7-8 (Consolidación):

- Lunes: Fuerza tren inferior
- Martes: HIIT
- Miércoles: Cardio moderado
- Jueves: Fuerza tren superior
- Viernes: HIIT o rutina combinada
- Sábado: Movilidad + caminata
- Domingo: Descanso

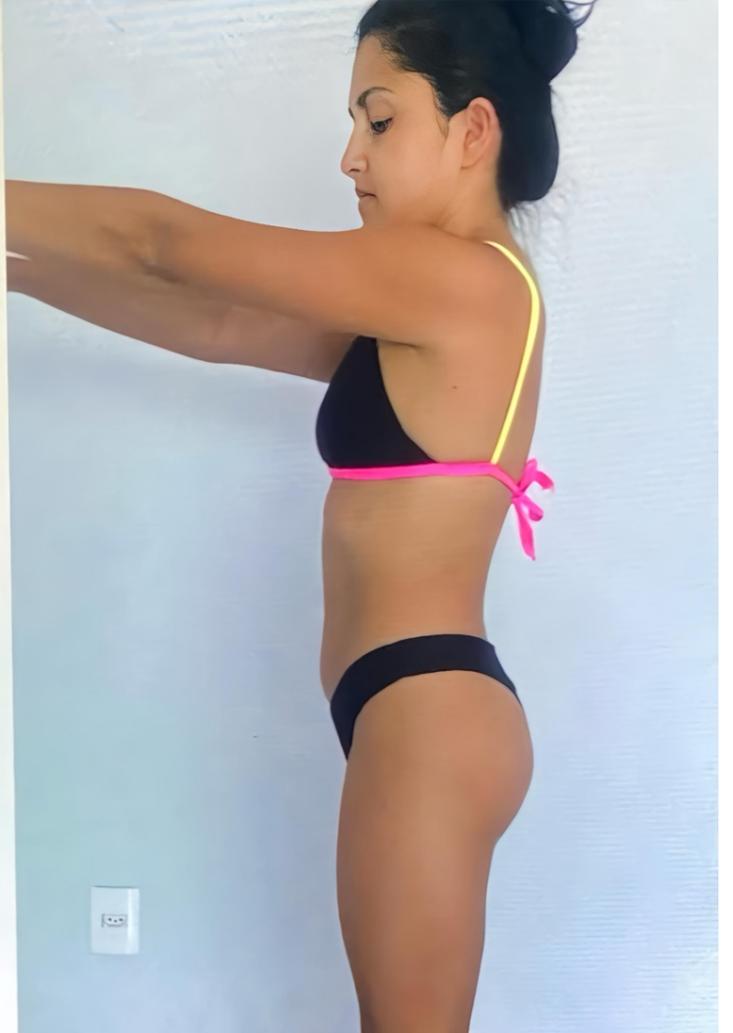
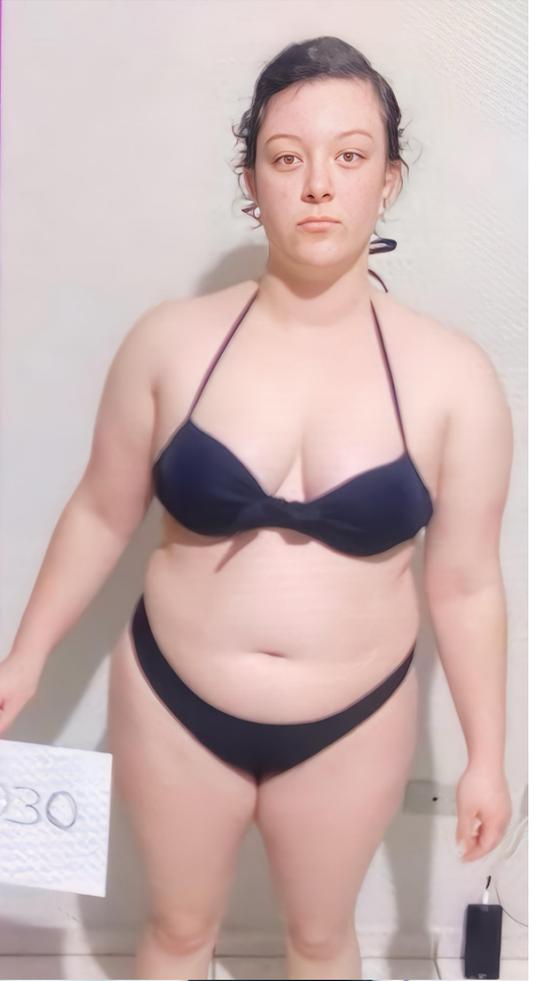
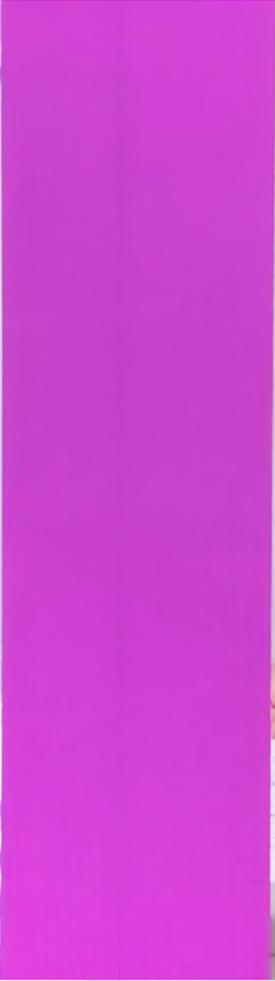
Consejo: Aplicar técnica NEAT (subir escaleras, caminar más). Usar apps de seguimiento.

## Estrategia de Motivación:

- Tips diarios, recetas, reels motivacionales
- Gamificación: puntos por buenos hábitos
- Email marketing semanal
- Grupo privado en WhatsApp o Facebook

## **Testimonios y Resultados**

- "No solo perdí peso, también gané energía, autoestima y nuevos hábitos que llegaron para quedarse."
- "RenuevaTuPeso me enseñó a comer sin culpa y a moverme con alegría. ¡Gracias por acompañarme en este cambio!"
- "8 semanas después, no solo me veo diferente... ¡me siento increíble!"
- "Pensé que sería otra dieta más, pero fue un verdadero cambio de vida."





## **Contáctanos:**

WhatsApp: +34 682 386 475

Email: [ameasesoriamedicaestudiantil@gmail.com](mailto:ameasesoriamedicaestudiantil@gmail.com)

Instagram: @ame.asesoria