

## #RETO30DIASFIT

### PROGRAMA NUTRICIÓN 30 DÍAS

#### DESAYUNO

VASO 300ML DE AGUA CON 3 TAPONES DE HERBAL ALOE + 1 CUCHARITA DE BEBIDA DE TÉ Y PLANTAS  
COCTELERA 200ML DE AGUA + 100ML BEBIDA VEGETAL + 1 CUCH. DE FORMULA 1  
+ 1 CUCH. DE FORMULA 3 ó PRO 20  
2 TABLETAS DE THERMO COMPLETE

#### MEDIA MAÑANA

SNACK SALUDABLE

#### COMIDA

PLATO EQUILIBRADO (PROTEÍNA MAGRA COMO CARNE, PESCADO, HUEVO, ETC A LA PLANCHA, HORNO,  
COCIDO + VEGETALES A LA PLANCHA, HORNO, CRUDOS)  
1 TABLETA DE THERMO COMPLETE

#### MEDIA TARDE

COCTELERA 200ML DE AGUA + 100ML BEBIDA VEGETAL + 1 CUCH. DE FORMULA 1 +  
1 CUCHARADA DE FORMULA 3 ó PRO 20

#### CENA

PLATO EQUILIBRADO (PROTEÍNA MAGRA COMO CARNE, PESCADO, HUEVO, ETC A LA PLANCHA, HORNO,  
COCIDO + VEGETALES A LA PLANCHA, HORNO, CRUDOS)

AGUA: 2-3 LITROS DE AGUA CON 3 TAPONES DE HERBAL ALOE + 2 CUCHARITAS DE BEBIDA DE TÉ Y  
PLANTAS + 1 CACITO DE FIBRA, AVENA Y MANZANA ("CHUPAPANZAS")

### PRODUCTOS

2 FORMULA 1  
1 FORMULA 3 ó PRO 20  
1 THERMOCOMPLETE  
1 HERBAL ALOE  
1 BEBIDA DE TÉ Y PLANTAS  
1 FIBRA, AVENA Y MANZANA  
1 REBUILD STRENGHT

### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO 30 DÍAS

LUNES: RUTINA A DE FUERZA (PIERNA + HOMBRO)

MARTES: HIIT

MIÉRCOLES: RUTINA B DE FUERZA (ESPALDA + BÍCEPS)

JUEVES: HIIT

VIERNES: RUTINA C DE FUERZA (PECHO + TRÍCEPS)

FIN DE SEMANA: DESCANSO ACTIVO

PRE-ENTRENO, 30' ANTES (OPCIONAL): VASO 250ML AGUA CON 1 LIFTOFF + 1 CACITO NITWORKS

POST-ENTRENO DE FUERZA, 0-30' DESPUÉS (OBLIGATORIO): COCTELERA 250ML DE AGUA +  
5 CACITOS DE REBUILD STRENGHT

### PAUTAS

NO SALTARSE COMIDAS. SE PUEDE INTERCAMBIAR MERIENDA Y CENA.  
PROHÍBIDO ALCOHOL, HARINAS REFINADAS, AZÚCAR, SAL, FRITOS, GRASAS SATURADAS  
LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE (SUBIR ESCALERAS, ANDAR, NO FUMAR, ETC)  
CADA JUEVES DÍA DE RESULTADOS. SUBIR LA FOTO DE ANTES-ACTUAL

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO 30 DÍAS

### CALENTAMIENTO 5': CS+CI+CS+CI+CS

#### CICLO SUAVE 60":

- 20" PASO LATERAL + GIRO HOMBROS
- 20" RODILLA A CODO ALTERNO
- 20" ESTIRAMIENTO DE BRAZO + ELEVACIÓN RODILLA

#### CICLO INTENSO 60"

- 20" TOCAR SUELO CON MANO + CRUZAR PIERNA
- 20" ELEVACIÓN RODILLAS
- 20" CARRERA ESTÁTICA

LUNES: RUTINA A DE FUERZA (PIERNA + HOMBRO)

MARTES: HIIT

MIÉRCOLES: RUTINA B DE FUERZA (ESPALDA + BÍCEPS)

JUEVES: HIIT

VIERNES: RUTINA C DE FUERZA (PECHO + TRÍCEPS)

FIN DE SEMANA: DESCANSO ACTIVO

### ESTIRAMIENTO 5'

- 20" CUÁDRICEPS IZQUIERDA + 20" CUÁDRICEPS DERECHA
- 20" GEMELO IZQUIERDO + 20" GEMELO DERECHO
- 20" FEMORAL
- 20" DORSAL IZQUIERDO + 20" DORSAL DERECHO
- 20" PECTORAL IZQUIERDO + 20" PECTORAL DERECHO
- 20" TRÍCEPS IZQUIERDO + 20" TRÍCEPS DERECHO
- 20" HOMBRO IZQUIERDO + 20" HOMBRO DERECHO
- 20" ANTEBRAZO IZQUIERDO + 20" ANTEBRAZO DERECHO

LUNES: RUTINA A DE FUERZA (PIERNA + HOMBRO)

MARTES: HIIT

MIÉRCOLES: RUTINA B DE FUERZA (ESPALDA + BÍCEPS)

JUEVES: HIIT

VIERNES: RUTINA C DE FUERZA (PECHO + TRÍCEPS)

FIN DE SEMANA: DESCANSO ACTIVO