



MEMBRESIA MENSUAL SIMPLIFICADA

Bienvenido/a a tu camino de
bienestar

Gracias por ser parte de la
comunidad de salud consciente.
Cada mes, recibirás un plan integral
que te ayudará a mejorar tu
alimentación, entrenar de manera
efectiva y nutrir tu mente y cuerpo
con información de calidad.



ALIMENTACIÓN

Un plan equilibrado para que disfrutes de comidas saludables, nutritivas y fáciles de preparar. Diseñado para adaptarse a tu rutina y mejorar tu bienestar.

Menú Semanal

Desayuno:

- Lunes: Batido de frutos rojos con avena y chía
- Martes: Tostadas integrales con palta y huevo
- Miércoles: Yogur natural con frutos secos y granola
- Jueves: Pancakes de avena con miel y banana
- Viernes: Omelette de verduras con pan integral
- Sábado: Smoothie verde detox
- Domingo: Bowl de yogur con semillas y fruta de estación

Almuerzo:

- Lunes: Ensalada de quinoa con pollo y vegetales
- Martes: Pasta integral con salsa de tomate y atún
- Miércoles: Wrap de pollo con hummus y espinaca
- Jueves: Arroz integral con tofu y verduras salteadas
- Viernes: Sopa de calabaza y ensalada mixta
- Sábado: Pescado al horno con ensalada fresca
- Domingo: Wok de verduras con carne magra

Cena:

- Lunes: Crema de calabacín con pan integral
- Martes: Tortilla de espinaca y queso con ensalada
- Miércoles: Pechuga de pollo con puré de boniato
- Jueves: Sándwich integral de palta y tomate
- Viernes: Sopa de verduras y lentejas
- Sábado: Ensalada de garbanzos con atún y vegetales
- Domingo: Revuelto de champiñones con pan de centeno



DIA 1

FULL BODY

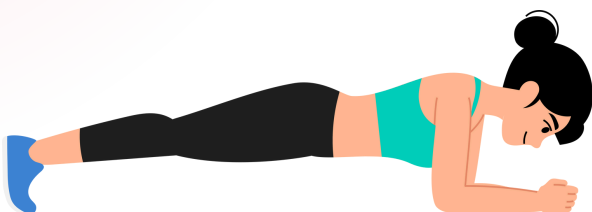
Sentadillas 3 X 12



Flexiones 3x10



Plancha 3 X 30 SEG



Zancadas 3x12 x pierna





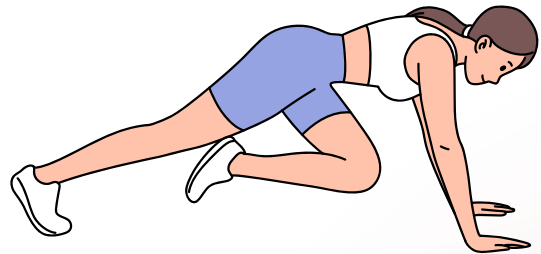
DIA 2

CARDIO Y RESISTENCIA

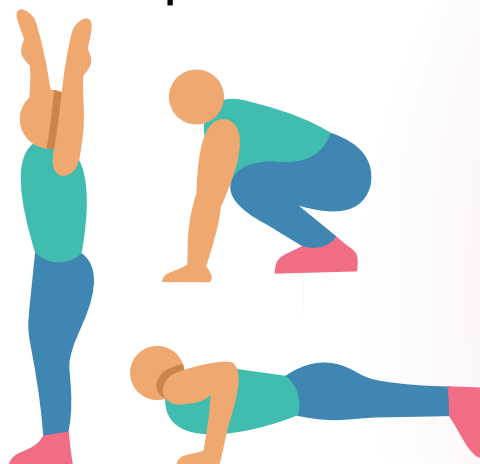
Saltos de Tijera
3x40



Mountain climbers
3x30 seg



Burpees 3x10

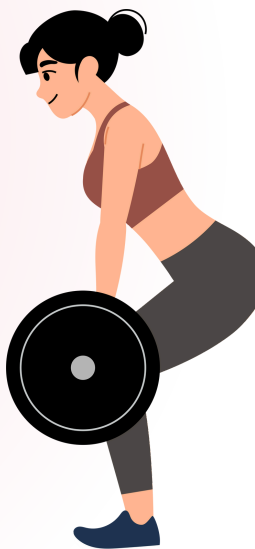




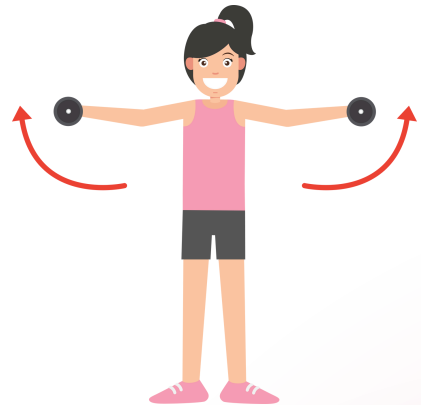
DIA 3

FUERZA Y TONIFICACIÓN

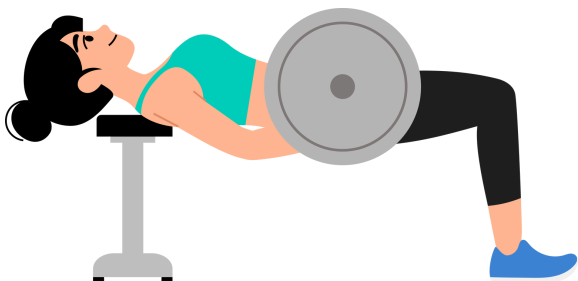
Peso muerto con macuernas 3x10



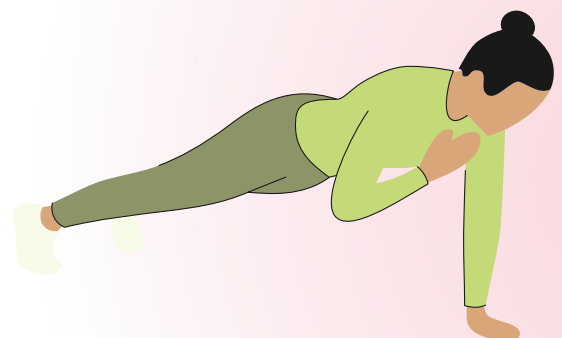
Elevaciones laterales de hombro



Hip thrust 3x12



Plank con toque de hombro 3x20



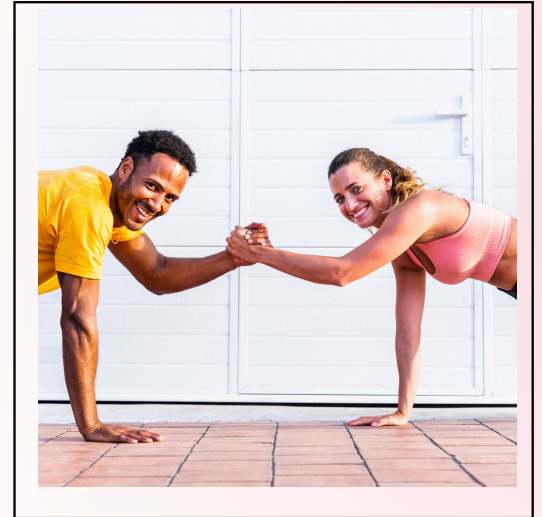
RUTINA DE ENTRENAMIENTO DEL MES



Diseñado para que puedas entrenar en casa o en el gimnasio sin complicaciones.

Formato:

- Duración: 4 semanas
- Días de entrenamiento: 3-5 días a la semana
- Material necesario: Opcional (mancuernas, banda elástica)
- Modalidad: En PDF o video con demostraciones



(Los videos de demostración estarán disponibles en el grupo de Telegram/Whatsapp)

