

TRANSFORMACIÓN CORPORAL



1

¿Cuánto pesas actualmente?

2

¿Cuánto te gustaría pesar?

3

¿Qué cosas en tu vida estás dejando de hacer por tu peso actual? ¿Sientes que tienes una vida plena?

4

¿Puedes realizar cualquier actividad a la que te inviten? Salir en bicicleta, ir de ruta por la montaña, etc.

5

¿Te avergüenza quitarte la ropa en público?

6

¿Sientes que la ropa que usas no es la que te gustaría al 100%, simplemente por tu talla?

7

¿Tienes problemas de salud por tu peso corporal actual?

8

¿Cuándo te miras al espejo qué sientes?

Las preguntas anteriores son para identificar lo que realmente sientes y encontrar tu porqué. Una de las razones por la que cuesta perder grasa, es porque no hay un motivo lo suficientemente grande que te haga tomar acción. Si nos fijamos únicamente en la báscula, no será una motivación suficiente, ya que realmente el peso no es el problema, son las cosas que no puedes hacer por tu peso actual. Aférrate a ello y que esa sea tu gasolina a la hora de tomar cualquier acción.

Si tienes un propósito firme, cuando veas dulces, alcohol o un evento social, no sentirás la tentación de salirte del plan. Sencillamente porque tu propósito es más grande que ese pastel, pizza, cerveza, etc.

Dicho esto, vamos a tener un propósito.

9

¿Qué vas hacer para cambiar tu situación actual?

10

¿En cuánto tiempo visualizas haber logrado el objetivo?

11

¿Cuál es tu mayor motivación ahora mismo?

12

¿Cuándo vas a empezar?

Registro de peso



Peso inicial:

Peso objetivo:

Fecha en la que te gustaría lograrlo:

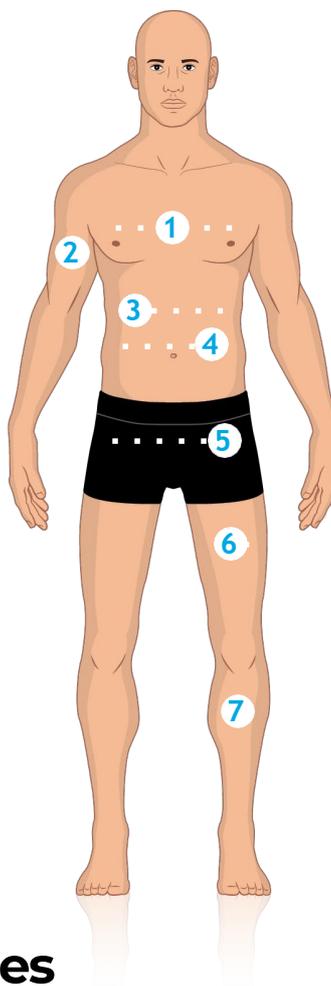
Fecha de inicio:

Semana	Peso	Notas
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		

Recuerda que el peso es un indicador más, y toma de referencia también las medidas de tu cuerpo (es uno de los mejores indicadores).

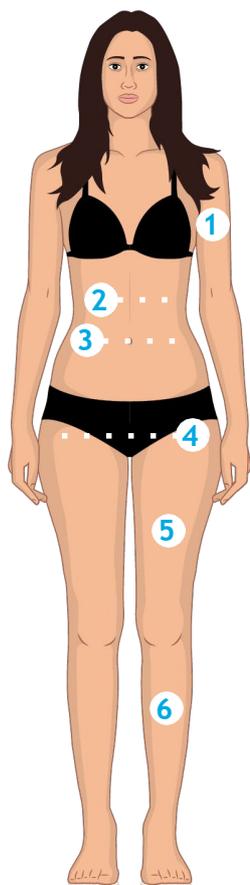
Nota: En las mujeres, el peso puede variar una semana antes del ciclo menstrual, y puede que peses más. No te preocupes.

1. Perímetro del pectoral
2. Perímetro del brazo contraído
3. Perímetro de la cintura
4. Perímetro abdominal
5. Perímetro cadera-glúteo
6. Perímetro del muslo
7. Perímetro del gemelo



Hombres

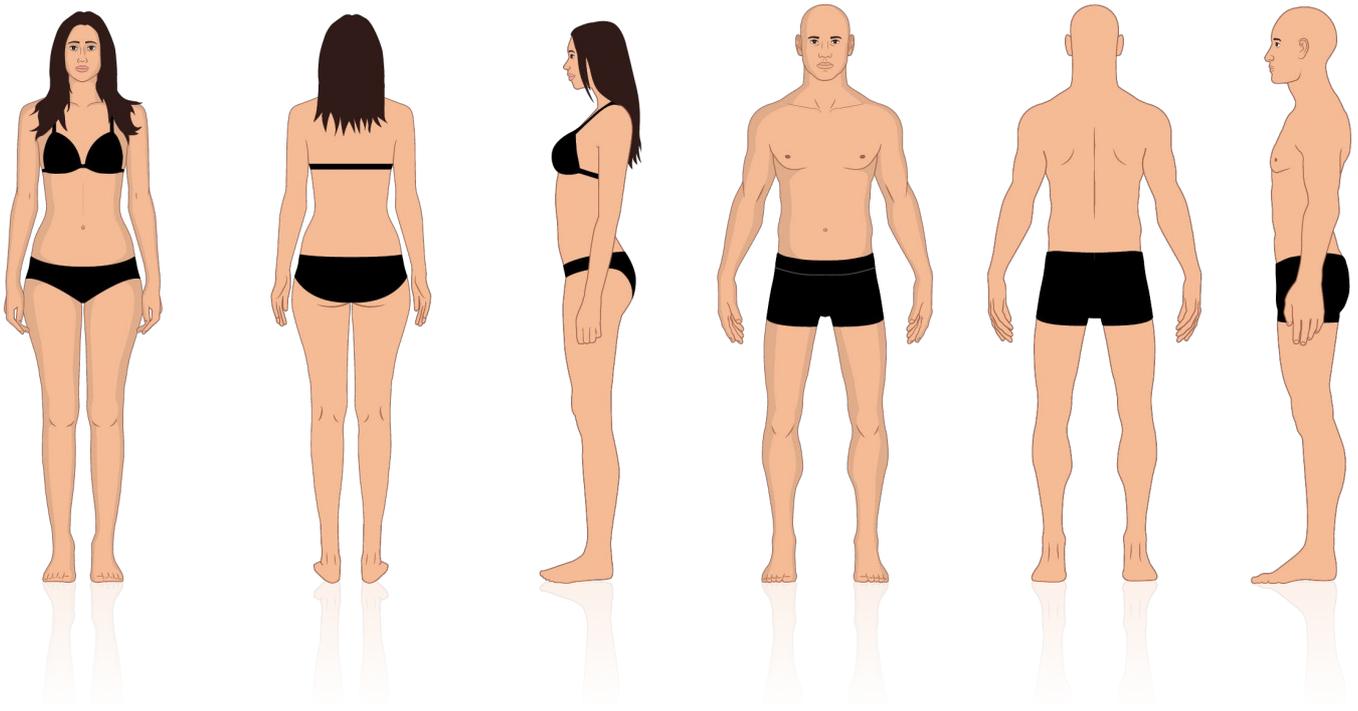
Zona corporal	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Brazo contraído				
Cintura				
Abdomen				
Cadera-glúteo				
Muslo				
Gemelo				
Pectoral				



1. Perímetro del brazo contraído
2. Perímetro de la cintura
3. Perímetro abdominal
4. Perímetro cadera-glúteo
5. Perímetro del muslo
6. Perímetro del gemelo

Mujeres

Zona corporal	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Brazo contraído				
Cintura				
Abdomen				
Cadera-glúteo				
Muslo				
Gemelo				



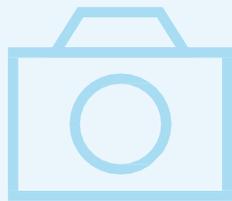
Para empezar, vamos a necesitar las fotos iniciales para poder evaluar mejor tu punto de partida. Los puntos a tener cuenta son:

Fotos de frente. De lado y de espalda

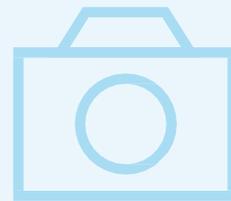
Intenta hacer la foto siempre en el mismo lugar

Posa relajado y sin forzar la postura

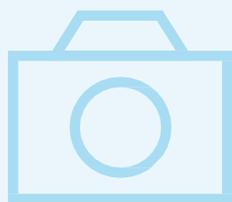
Semana 1



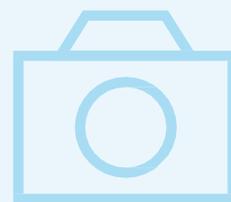
Semana 2



Semana 3



Semana 4



Marca con una X los días en los que hayas completado el plan. Así sabrás cuáles has hecho correctamente.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30			

Mis metas

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

