

GUÍA DE FITNESS XS

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

COMIENZA TU AVENTURA HACIA UNA
VIDA MEJOR Y MÁS SALUDABLE



CONTENIDO

Esto es XS	3
Programa Fitness XS	4
Programa de máximo rendimiento XS - Fitness XS	
Cómo usar el Programa de máximo rendimiento XS - Fitness XS	5
Introducción	
Paso 1: fija tus metas de máximo rendimiento	6
Paso 2: define y programa tus micro hábitos	7
Paso 3: evaluaciones previas	8
Paso 4: comunidad y apoyo	9
¡Es el momento de comenzar!	10
Plan de alimentación de máximo rendimiento XS	11 - 14
Plan de fitness de máximo rendimiento XS	15
Productos del Stack de máximo rendimiento XS	16 - 18
Controla tu progreso	19 - 20
Continúa la aventura	21

Busca este ícono en tu guía para obtener consejos que te ayuden a mejorar tu Programa Fitness XS.



ESTO ES XS

Desde el principio, nuestro propósito ha sido cultivar y nutrir una comunidad construida sobre experiencias positivas compartidas en el cruce de la aventura y la oportunidad... para ayudar a las personas a vivir una vida mejor y más saludable. Nuestra misión sigue siendo impulsar aventuras con una invitación abierta para una mayor experiencia. Exactamente por eso estás aquí.

Quieres más de la vida y XS™ está aquí para convertir eso en realidad. Nuestros programas de fitness XS te ayudarán a:

- superar los límites personales.
- aumentar tu energía.
- optimizar el rendimiento físico.
- desarrollar hábitos saludables para alcanzar y superar tus metas de fitness.

La mejor parte es que tienes todo lo necesario para empezar.

Esta guía te ofrece el esquema para acelerar tu viaje de fitness hoy. Todo está diseñado pensando en ti, incluidos productos fáciles de implementar, y pautas de alimentación y fitness personalizadas para ayudarte a aumentar tu máximo rendimiento. ¡Avanza hacia tu aventura!

Recuerda que es recomendable consultar a tu médico o proveedor de atención médica antes de realizar actividades físicas de fitness.

Guía de 6 semanas de MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Páginas 5 - 21

PROGRAMAS DE FITNESS XS

XS cree que el fitness es un viaje, no un destino, y cada día brinda la oportunidad de superar tus límites personales y vivir más de la vida. También sabemos que tener una gran comunidad para animarte y productos ideales que te alimenten naturalmente –sin llenarte de tantos colorantes, saborizantes y azúcares artificiales– hacen de este un viaje mucho más divertido. Es por eso que creamos los Programas Fitness XS. Diseñados para completarlos en tu etapa actual, para brindarte apoyo, comunidad y productos que ayuden a elevar tu nivel de fitness; además, flexibilidad para continuar con tu aventura XS de la manera que mejor se adapte a tus necesidades.

MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Duración del programa	6 SEMANAS
Metas de fitness	Lograr un nivel más alto de rendimiento y resistencia
Duración del entrenamiento	30-60 minutos
Tipos de entrenamiento	Entrenamiento de fuerza, acondicionamiento, entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y resistencia/recuperación
Recursos de apoyo	-Guía del programa -Videos de entrenamiento -Plan de alimentación -Régimen recomendado del producto
Intensidad	Intermedia a avanzada
Productos incluidos	STACK DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS - Pre-entrenamiento XS™ - XS™ Muscle Multiplier† -Recuperación pos-entrenamiento XS™ -Vitamina B de acción doble Nutrilite™ 
Costo	\$169.75

Este programa completo de 6 semanas incluye esta guía con información sobre cómo fijar metas, controlar el progreso, planes de comidas y más.

*Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Fitness XS

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

CÓMO USAR EL PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS - FITNESS XS

¡Entusiásmate! Estás a punto de elevar notablemente tu nivel de fitness. Nuestro PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS de 6 semanas fue diseñado con el fin de brindarte apoyo para lograr un alto nivel de rendimiento optimizado. Este programa es para quienes ya hacen ejercicio, pero que desean dar un paso más en su viaje de fitness. Los entrenamientos se enfocan en cardio, resistencia, fuerza y potencia, flexibilidad y equilibrio, velocidad y agilidad, energía ¡Y MÁS! Cuando se trata de lograr tu máximo rendimiento, quieres sentir los beneficios y poder rendir a un alto nivel cuando sea necesario. Ten en cuenta que muchos de estos ejercicios requerirán equipamiento, y es posible que necesites ir al gimnasio. Y no te preocupes, ¡te acompañaremos durante el proceso! Desde una comunidad privada en línea, accede a algunos de los mejores entrenadores XS en todo el mundo y a productos para impulsar tu éxito. Te apoyaremos a cada paso del camino.

Solo hay una cosa... podemos brindarte las herramientas y el esquema para el éxito, pero esta es tu aventura. Tienes que esforzarte si quieres experimentar las ganancias. La buena noticia es que ya tomaste la decisión más difícil. Te comprometiste a hacer un cambio y tienes la guía en tus manos para empezar. No hay nada que te detenga, así que vamos a comenzar y divertirnos.

ANTES DE EMPEZAR

No te aventurarías al mundo sin un poco de planificación, y comenzar tu técnica de rendimiento implica lo mismo. Aunque no parezca importante ahora mismo, cuando tengas un día difícil (¡y todos los tenemos!), estarás feliz de haber invertido el tiempo. Solo pasa a la página siguiente y sigue nuestro proceso sencillo de 4 pasos que te prepara para el éxito.

PASO 1

FIJA TUS METAS DE MÁXIMO RENDIMIENTO

Tus metas se enfocan en el máximo rendimiento. Saberlo ya es dar un paso correcto, pero alcanzar el máximo rendimiento puede significar muchas cosas, sobre todo si se trata de hacerlo parte de tu viaje de fitness. Puede que ya hagas ejercicio de forma activa y hayas oído que la visualización puede ayudar a mejorar tu récord personal, o que esperes mejorar la autoconfianza y mostrarte como un competidor más fuerte mediante la conexión de cuerpo y mente. Antes de empezar este programa, es bueno entender qué es para ti el máximo rendimiento estableciendo una o dos metas **S.M.A.R.T.** [Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales]).

Tómate un momento para analizarlo. **Cuanto más clara sea la imagen que te hagas en tu mente, más probable será que puedas hacerla realidad.** Y recuerda, esta es tu meta y tu aventura de fitness, ¡así que sigue lo que realmente desees! A continuación, tienes algunas preguntas para ayudarte a empezar.

- ¿Por qué te enfocas en exigirte para lograr el máximo rendimiento en este momento?
- ¿Cuál es tu verdadera motivación para comenzar este programa? ¿Aumentar tu rapidez? ¿Mejorar tu agilidad?
- ¿Qué incluye tu definición de práctica basada en el rendimiento? ¿Qué es para ti alcanzar el máximo rendimiento? Puede ser un sentimiento, un logro personal, un tipo específico de clase de fitness o una combinación de todo esto.
- ¿Cómo celebrarías el logro de tu meta? ¿Qué te haría sentir que superaste esa meta?

Usa el espacio abajo para anotar ideas. Estas pueden ser ideas grandes o metas a largo plazo... y eso está bien! Este es solo el primer paso en tu viaje de fitness continuo.

Ahora, elige de 1 a 2 puntos en los que desees trabajar primero para crear tus metas S.M.A.R.T.

Por ejemplo:

- Al finalizar este programa, mi plan es prepararme y participar en una próxima competencia de crossfit en la que mi meta es quedar entre los 3 primeros lugares.
- En 3 meses, tendré la confianza para registrarme en una media maratón sumando la práctica de visualización antes de mis carreras matutinas que me ayudan a imaginar cómo se verán y sentirán los resultados finales cuando cruce la línea de meta.

Define tus metas S.M.A.R.T. y síguelas aquí.

Meta S.M.A.R.T. 1: _____

Meta S.M.A.R.T. 2: _____

PASO 2

DEFINE Y PROGRAMA TUS MICRO HÁBITOS

Ya definiste tus metas S.M.A.R.T., ahora es el turno de los micro hábitos, que son pequeños cambios que ayudarán a alcanzar tus metas más rápidamente. Piensa en ello como victorias rápidas y fáciles de implementar que puedas seguir y aprovechar para alcanzar tu meta mayor.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Establecer un recordatorio para que tomes el Pre-entrenamiento XS™ 15 minutos antes de cada entrenamiento.
- Cambiar un desayuno con azúcar, como cereales, por un desayuno con alto contenido de proteínas, como huevos y salchichas.
- Procura dormir una hora más para que tu cuerpo se recupere adecuadamente.
- Aparta tiempo para revisar tu plan de entrenamiento antes de empezar.

Usa el espacio abajo para:

1. Escribir de 1 a 2 micro hábitos.
2. Programar. Eso podría ser agregar algo a tu calendario o poner una nota adhesiva en el espejo del baño con siete casillas de verificación pequeñas. Lo que sea que funcione para ti, hazlo.

Micro hábito 1: _____

Micro hábito 2: _____



¡La meta de un micro hábito es prepararte para el éxito! Recuerda hacer que sean muy pequeños y totalmente alcanzables. Considera meditar durante 5 minutos 3 veces a la semana en lugar de meditar durante 1 hora todos los días.

PASO 3

EVALUACIONES PREVIAS

Tu rendimiento puede medirse de muchas maneras, incluidos microhábitos y metas que ya fijaste. Aun así, cuando comiences cualquier programa de fitness, es importante registrar tu punto de partida. Además, disponer de esta información desde el primer día facilitará hacer un seguimiento y celebrar a medida que alcanzas tus metas en el camino.

Usa los videos de referencia en el sitio web del Programa Fitness XS y registra tu nivel de rendimiento inicial en los espacios a continuación antes de comenzar el programa, incluyendo el consumo de cualquiera de los productos, ya que esto te dará una base más precisa.

SEMANA DE EVALUACIÓN

LUNES

ENTRENAMIENTO
PLAZO

00:00 Carrera de 1 milla por tiempo: (Medición de resistencia general)

15:00 Máximo de dominadas en 2 minutos: (Medición de fuerza y resistencia para parte superior del cuerpo)

20:00 Máximo de flexiones en 2 minutos: (Medición de la resistencia muscular en la parte superior del cuerpo)

25:00 Máximo de abdominales en 2 minutos: (Medición de la fuerza y la resistencia del tronco)

MARTES

00:00 Cada 2 minutos durante 12 minutos, haz una serie pesada de 3 repeticiones como máximo de sentadillas traseras:

(Registra el peso máximo logrado)

15:00 Encuentra tu peso máximo de press de banca en 3 repeticiones y, luego, toma el 70 % de ese peso y haz el máximo de repeticiones:

(Registra el peso máximo logrado. Descansa de 2 a 3 minutos entre series).

MIÉRCOLES

00:00 Prueba de agilidad 5-10-5 | Descanso de 2 a 3 minutos | Repetición no más de 3 veces: (Registra tu mejor tiempo)

10:00 Máximo de burpees en 7 minutos:

JUEVES

00:00 30 minutos de recuperación activa (ciclismo, esquí, remo y caminata de baja intensidad, etc.)

30:00 30 minutos de movilidad activa (yoga, estiramiento dinámico, etc.)

VIERNES

00:00 Cada 3 minutos, durante 15 minutos, 3 repeticiones como máximo de peso muerto: (Aumenta el peso durante las rondas y registra el peso máximo logrado)

SÁBADO

00:00 Cada 3 minutos, durante 21 minutos, 400 metros de carrera: (Si es necesario, redúcela a 200 metros. Registra tu mejor tiempo)

DOMINGO

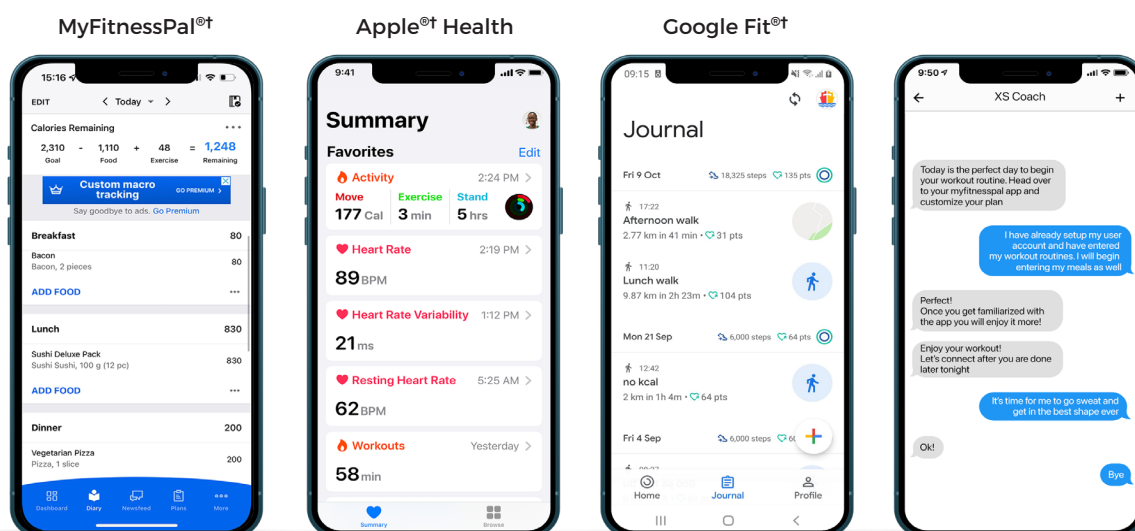
Descansa, diviértete con tu familia, prepara comidas para la próxima semana, etc.

PASO 4 COMUNIDAD Y APOYO

Ya sea que comiences tu primer Programa Fitness XS o el decimoquinto, prometemos ayudarte. Sabemos que cada aventura es diferente, cada meta es personal, y cada persona desea recibir ánimo y comunicarse de manera única. Por eso hemos creado herramientas y opciones de apoyo que puedes personalizar para satisfacer tus necesidades actuales. La mejor manera de saber si algo te ayudará a mantener tu energía e inspiración es probándolo.

Te recomendamos comenzar aquí:

- ☐ **Únete al grupo privado de Fitness XS en Facebook^{®†}:** hemos cultivado una comunidad para todos, desde novatos del fitness hasta algunos de los mejores instructores de la industria, donde todos juntos apuntamos a vivir vidas mejores y más saludables. Aquí es donde nos encontramos para compartir éxitos y dificultades, encontrar motivación, animarnos e inspirarnos mutuamente. Únete a nuestro fabuloso grupo comunitario de fitness en Facebook (escanea el código QR o haz clic [aquí](#)) y mantente expectante para una invitación de tu instructor XS (línea ascendente) para unirte a su grupo privado.
- ☐ **Conoce a tu instructor XS:** si aún no lo has hecho, asegúrate de conectarte con el instructor XS que te guiará durante este programa. Y sea que tengas preguntas o necesites apoyo adicional, ten su información de contacto a mano. También te ayudará a personalizar tu programa de fitness y te animarán durante tu aventura.
- ☐ **Descarga una aplicación de seguimiento de fitness:** hay muchas aplicaciones de seguimiento de fitness para elegir y te recomendamos que les eches un vistazo en la tienda de aplicaciones de tu teléfono. Algunas de las aplicaciones que recomendamos son MyFitnessPal^{®†}, Apple^{®†} Health, y Google Fit[†]. Los monitores de fitness, ya sea en tu teléfono o dispositivo portátil, son excelentes herramientas de apoyo que se adaptan fácilmente a cualquier programa Fitness XS. Puedes usarlos para hacer un seguimiento de tu progreso fitness, control de calorías, ingesta de agua y más.



[†]Facebook[®] es una marca comercial registrada de Meta Platforms, Inc.
[†]MyFitnessPal[®] es una marca comercial registrada de MyFitnessPal Inc.
[†]Apple[®] es una marca comercial registrada de Apple Inc.
[†]Google Fit[®] es una marca comercial registrada de Google LLC. Amway no está afiliada a ninguna de estas compañías.

Fitness XS

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

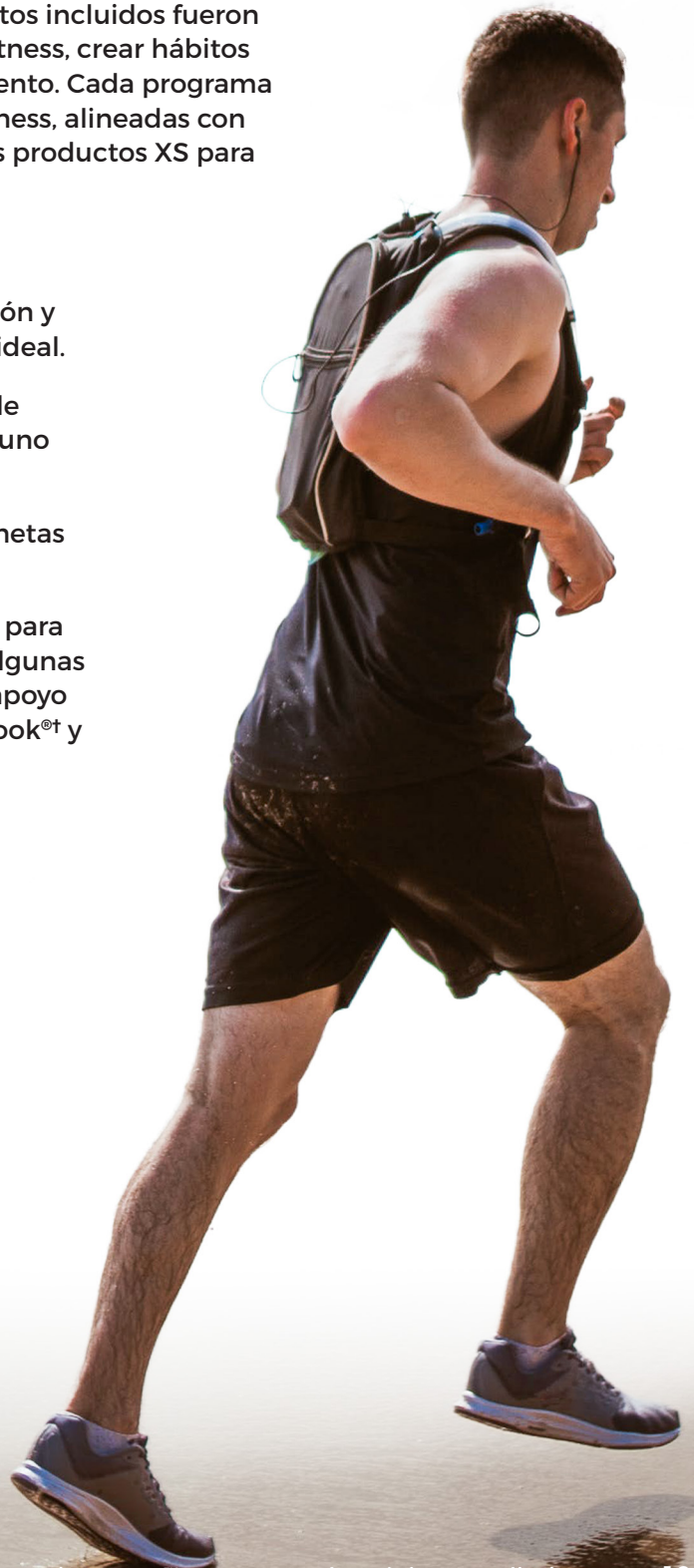
¡Comencemos!

¡Llegó la hora! Tu programa Fitness XS y los productos incluidos fueron diseñados para ayudarte a alcanzar las metas de fitness, crear hábitos saludables e impulsar tu viaje de máximo rendimiento. Cada programa se basa en recomendaciones de alimentación y fitness, alineadas con tus metas personales e impulsadas por los mejores productos XS para apoyar y acelerar tu éxito.

Usa esta guía para:

- Revisar las recomendaciones de alimentación y fitness incluidas que permita crear tu plan ideal.
- Aprender sobre los productos de tu Stack de máximo rendimiento XS y cómo usar cada uno para lograr los máximos resultados.
- Hacer un seguimiento de tu progreso, tus metas y tus logros durante el proceso.

Recuerda que si tienes preguntas, necesitas ayuda para trazar tu plan personal de fitness o si solo buscas algunas ideas y motivación al comenzar, tienes recursos y apoyo ilimitado en la comunidad de Fitness XS en Facebook^{®†} y tu instructor XS.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Los cambios que haces en tu alimentación durante el Programa Fitness XS desempeñan un papel fundamental para ayudarte a apoyar un metabolismo saludable, y lograr y mantener un rendimiento máximo a largo plazo. Cuando planifiques tus comidas, querrás tener en cuenta los tipos de alimentos que comer o la alimentación a seguir, además de mantener tu hidratación.

Estas son algunas sugerencias generales que te ayudarán a comenzar:

- Asegúrate de tener buena hidratación. Como punto de partida para determinar la cantidad de agua que necesitas a diario, divide tu peso en libras por dos y bebe esa cantidad en onzas, es decir, una persona de 160 libras debe beber 80 onzas de agua a diario. Asegúrate de ajustar la hidratación y el consumo de electrolitos según corresponda durante los días calurosos y húmedos.
- Come cada 2.5 a 3 horas. Esto suele incluir tres comidas y dos snacks saludables durante todo el día. Esto te ayudará a impulsar tu metabolismo y a limitar el aumento de azúcar en la sangre.
- Considera comer proteína y grasas saludables antes de acostarte.

Para el **máximo rendimiento** específicamente, ten en cuenta lo siguiente:

- Incorpora la mayor cantidad posible de alimentos integrales, como frutas y verduras, en tu plan de comidas.
- Intenta aumentar tu ingesta de carbohidratos para mejorar tus niveles de energía y cumplir las expectativas del programa de entrenamiento.
- Realiza un seguimiento de lo que comes y mide tus porciones. Para esto, ¡es muy beneficioso usar una aplicación de seguimiento de fitness! (ejemplos en la página 9)
- Planifica tu menú según los tipos de alimentos que mejor nutrirán tu cuerpo, a la vez que mantienen tus niveles de energía.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Para ayudarte a empezar, creamos con nuestro equipo de nutrición un plan de alimentación modelo orientado a personas que se enfocan en lograr el máximo rendimiento. Esto incluye proteínas, verduras, grasas y carbohidratos saludables, así como la manera en que se podrían incorporar a tu día.

PROTEÍNAS 	Cualquier tipo de pescado (atún, salmón, etc.), cualquier tipo de marisco (camarón, vieiras, etc.), pechugas de pollo o de pavo, cualquier tipo de carne desgrasada en un 90 % o más magra, claras de huevo.				
	AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	35 g	35 g	35 g	35 g	35 g
	El contenido típico de proteínas en los alimentos es: 2 huevos: 12.5 g; 2 rebanadas de tocino de pavo: 10 g; 1 taza de leche de soja: 6.3 g; 1 taza de frijoles negros: 15 g; 1 taza de pollo asado sin piel: 43.4 g; ¼ taza de camarones: 30 g; 6 oz de filete de salmón: 34 g.				
VERDURAS 	Brócoli, espinaca, tomates, pimiento morrón verde, espárragos, coliflor, coles de Bruselas, frijoles verdes, calabacín Una porción se define como 1 taza de verduras de hoja crudas o ½ taza de verduras cocidas o crudas picadas.				
	AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	1 - 3 tazas	1 - 3 tazas	1 - 3 tazas	1 - 3 tazas	
GRASAS SALUDABLES 	Nueces, aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de aguacate, cualquier mantequilla natural de frutos secos				
	AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	14-15g	7-8g	7-8g	14-15g	29-31g
	El contenido típico de grasa en los alimentos es: ½ taza de aguacate molido: 16.9 g; ¼ taza de aguacate: 7.3 g; 6 nueces: 52 g; 2 cucharadas de mantequilla de nuez mixta: 16 g; 2 cucharadas de almendras fileteadas: 11.6 g; 1 cdta. de margarina: 4 g; 1 cucharada de aceite de semilla de uva: 14 g; 1 cucharada de aceite de oliva: 14 g.				
CARBOHIDRATOS SALUDABLES 	Pan integral, arroz (cualquier tipo), pasta de trigo integral, avena, batatas, cualquier tipo de fruta.				
	AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	26-39g	35-53g	53-79g	26-39g	35-53g
	El contenido típico de carbohidratos en los alimentos es: 2 tostadas: 24 g; 2 waffles: 34 g; 1 panecillo inglés: 25 g; 1 tortilla de 8": 22 g; 1 pan pita: 35 g; 1 manzana: 25 g; 6 galletas integrales: 16.5 g; ½ taza de quinoa cocida: 21 g; ½ taza de arroz integral cocido: 25 g; 1 taza de pasta Penne de trigo integral: 36 g; 1 naranja: 11 g; 1 banana: 27 g.				



Recuerda, ¡este es solo un punto de partida! Usa esta información para poder crear un plan de alimentación que funcione para ti y tus metas personales.



Si esto te confunde o abrumba, sabes que tienes una familia de Fitness XS que te apoya. Puedes:

- Conectarte con tu comunidad en FB, publicar una pregunta y buscar sugerencias y recetas allí.
- Enviar un mensaje a tu instructor XS para recibir orientación y apoyo al comenzar.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

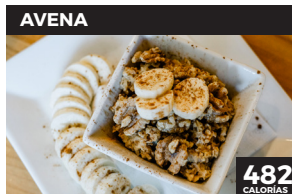
Ya que planificar comidas es esencial para tu éxito, quisimos diseñar una forma sencilla para que puedas comenzar sin complicaciones. Explora estas opciones de porción única para desayuno, almuerzo, cena y snack saludable, creadas específicamente para aumentar el volumen, la fuerza y la resistencia. Cada una incluye una receta con los ingredientes exactos que necesitarás, todas las mediciones e incluso el recuento de calorías, para que te enfoques en crear un menú diario que te emocione.

DESAYUNO



TOSTADA DE AGUACATE
2 tostadas de pan integral
½ taza de aguacate molido
2 huevos escalfados
1 naranja

545
CALORÍAS



AVENA
¾ taza de avena instantánea
1½ taza de leche de soja
1 cdta. de vainilla
1 cdta. de canela
6 nueces
½ banana mediana

482
CALORÍAS



HUEVO Y TOSTADAS
2 tostadas de pan integral
2 huevos revueltos
2 cdta. de margarina
2 rebanadas de tocino de pavo
½ banana mediana

515
CALORÍAS



TOSTADAS Y TORTILLA FRANCESA VEGETARIANA
1 taza de verduras mixtas (es decir, champiñones, pimientos, tomates)
2 huevos
2 cdas. de queso feta
2 tostadas de pan integral
2 cdta. de margarina

488
CALORÍAS



WAFFLE CARGADO
2 waffles integrales congelados
2 cucharadas de mantequilla de frutos secos (es decir, almendras, maní, castañas de cajú)
1 banana mediana
1 taza de leche de soja

543
CALORÍAS



SÁNDWICH DE DESAYUNO ABIERTO
1 panecillo inglés integral, tostado
2 oz de queso reducido en grasas
2 tazas de espinaca al vapor y tomate
1 huevo escalfado
1 naranja

416
CALORÍAS

ALMUERZO



BURRITO DE FRIJOLIS
1 tortilla de trigo integral
¾ taza de frijoles negros
2 oz de queso cheddar bajo en grasas
2 cucharadas de salsa
1 manzana pequeña

492
CALORÍAS



ENSALADA DE PASTA
1 ½ taza de pasta integral cocida
Pasta Rotini
½ taza de brócoli
½ taza de tomates cherry
8 tomates cherry
½ taza de pollo asado sin piel
2 cucharadas de grasa reducida
Aderezo italiano
1 manzana pequeña

510
CALORÍAS



PAN PITA CON VERDURAS
1 pan pita de trigo integral
¼ taza de hummus
½ taza de edamame
½ taza de pimientos rojos y amarillos rebanados
Pimientos morrón
1 manzana pequeña

509
CALORÍAS



LONCHERA FÁCIL
2 huevos duros
6 galletas integrales
¼ de aguacate
8 tomates uva
8 mini zanahorias
1 manzana pequeña

483
CALORÍAS



SOPA RECONFORTANTE
1 taza de Sopa de verduras
1 hamburguesa de "carne" vegetariana
6 galletas integrales
1 taza de uvas

473
CALORÍAS



ENSALADA DE POLLO
1 taza de pechuga de pollo asada sin piel
½ taza de uvas rojas cortadas a la mitad
2 cucharadas de almendras fileteadas
1 cda. de mayonesa liviana
1 cda. de yogur griego normal bajo en grasas
Lechuga

473
CALORÍAS



SÁNDWICH FÁCIL DE PREPARAR
1 pan pita de trigo integral
3 oz de pechuga de pavo asada
Verduras (es decir, pimientos asados, pepinos, lechuga, tomate)
1 rebanada de queso reducido en grasas
½ cda. de mayonesa liviana
1 cdta. de mostaza
1 manzana pequeña

483
CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

CENA



1 taza de pechuga de pollo sin piel horneada
½ taza de quinoa cocida
½ taza de maíz cocido
1 ½ taza de espinaca
8 tomates cherry
2 cdas. de aderezo bajo en grasas



1 ½ taza de verduras mixtas salteadas vegetales
¾ taza de camarones cocidos
1 cda. de aceite de oliva
½ taza de arroz integral cocido



½ taza de carne vegetariana cocida
1 taza de caldo de verduras
¼ taza de frijoles negros
¼ taza de maíz
Comino y orégano a gusto
Rollo de trigo integral
1 cda. de margarina



1 taza de pechuga de pollo sin piel horneada
1 taza de quinoa cocida
1 taza de brócoli y coliflor al vapor



6 oz de arrachera a la parrilla
1 batata al horno
1 cda. de margarina
1 taza de frijoles verdes cocidos



1 taza de pasta Penne de trigo integral cocida
½ taza de salsa de tomate
1 taza de vegetales mixtos congelados
1 rollo de trigo integral
1 cda. de margarina



6 oz de filete de salmón
1 cucharada de jugo de limón
1 diente de ajo
1 cda. de aceite de oliva
10 espárragos al vapor
Sal y pimienta

OPCIONES DE BOCADILLOS SALUDABLES



2 tazas de verduras crudas
¼ taza de aderezo Ranch liviano o reducido en grasas



25 pistachos
1 naranja



4 galletas de grano integral
1 rebanada de queso reducido en grasas



1 queso en hebras, reducido en grasas
1 naranja



¡Una de las maneras más fáciles de asegurar el éxito en la alimentación es tener tus comidas listas por adelantado! Tómame un tiempo el fin de semana planificando tu menú y compras y, luego, reserva algunas horas el domingo a fin de preparar comidas para la semana siguiente.

FITNESS

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Crear o mantener una rutina saludable de fitness no solo te ayudará a sentirte mejor, sino también aumentará los beneficios por haber cambiado tu alimentación y acelerará tus metas de entrenamiento de rendimiento en general. Como pauta general, asegúrate de prepararte para la semana con los entrenamientos programados.

- Incorpora el Programa de máximo rendimiento de 6 semanas creado por nuestros Instructores XS.
- Asegúrate de descansar y recuperarte, para lo que deberás dormir bien, hacer estiramientos y dar a tu cuerpo el tiempo que necesita para reponerse.
- Escanea el código QR abajo para explorar nuestro Programa de máximo rendimiento.



Código QR para entrenamientos



PRODUCTOS

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

El Stack de máximo rendimiento XS –combinado con los cambios de tu plan de fitness y alimentación personal– incluye productos elegidos para ayudar a potenciar tu energía. Mejora tus entrenamientos y apoya tu viaje. A continuación, se presenta un detalle de los productos incluidos en el Stack de máximo rendimiento.

STACK DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS - \$169.75

- Pre-entrenamiento XS™
- XS™ Muscle Multiplier†
- Recuperación Pos-entrenamiento XS™
- Vitamina B de acción doble Nutrilite™



Recuerda que, si bien haremos todo lo posible para darte todos los productos del STACK DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS lo antes posible, puede que se envíen en paquetes separados y no lleguen en la misma fecha.

*Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.
†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA MAÑANA



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	ALMUERZO	MEDIA TARDE TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
	XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)	Pre-entrenamiento XS 1 cucharada		XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Recuperación pos-entrenamiento XS 1 cucharada	Vitamina B de acción doble Nutralite 1 tableta			XS Muscle Multiplier EAA** 1 cucharada (opcional)



BENEFICIOS

- ¼ de porción de la mezcla de Muscle Multiplier EAA.
- Dosis clínicas de beta-alanina CarnoSyn®†, L-citrulina y L-teanina para mejorar el rendimiento.
- 100 mg de rhodiola
- 115 mg de cafeína y una megadosis de vitaminas del grupo B.
- Libre de gluten, lácteos y soja
- Contenido certificado por NSF®

PRE-ENTRENAMIENTO XS

1 VEZ AL DÍA (antes del entrenamiento) 1 CUCHARADA

Qué hace: Es una mezcla potente que se siente, que aumenta la energía, apoya el flujo sanguíneo y el enfoque para que puedas llevar tus entrenamientos más lejos‡.

Cómo se usa: Bébelo justo antes de tu entrenamiento para disfrutar de una empuje de energía y un enfoque supercargado.

Por qué te encantará: Porque cuando sea hora de ejercitarse, debes estar preparado física y mentalmente, y esto te ayuda en ambas áreas. Algunas personas describen el momento en que se activa como una sensación de hormigueo. Nosotros simplemente lo llamamos combustible de calidad superior para tu fitness.

RECUPERACIÓN POS-ENTRENAMIENTO XS

1 VEZ AL DÍA 1 CUCHARADA

Qué hace: Apoya la recuperación muscular y la salud de articulaciones con dosis clínicas de glucosamina y L-glutamina, además de ingredientes de alta calidad.‡ L-glutamina es un aminoácido natural que ayuda a reparar los músculos después del ejercicio.‡

Cómo se usa: Mezclar una cucharada rasa con 12 a 16 onzas de agua. Revolver y consumir inmediatamente.

Por qué te encantará: Dado que empujar tus límites puede tener consecuencias de desgaste para tu cuerpo, Este suplemento de recuperación en formato de bebida te ofrece todo lo necesario para reponerte después de un entrenamiento, así puedes enfocarte por completo en alcanzar tus metas de máximo rendimiento.

BENEFICIOS

- 5.6 g de L-glutamina.
- 2.1 g de la mezcla XS Muscle Multiplier Mezcla EAA.
- 1.5 g de glucosamina HCL.
- 80 mg de cúrcuma.
- 13.5 mg de vitamina C.
- Sin endulzantes, colorantes ni conservantes artificiales.



XS MUSCLE MULTIPLIER* EAA

1 A 3 VECES AL DÍA 1 CUCHARADA

Qué hace: Ayuda a desarrollar masa muscular cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable.‡

Cómo se usa: Mézclalo con agua y bébelo inmediatamente después del entrenamiento. También puedes consumirlo antes de los entrenamientos o durante estos, o entre comidas.

Por qué te encantará: Debido a que más masa muscular magra significa mejor rendimiento, recuperación más rápida y, por ende, más logros de cambios saludables en tu alimentación y ejercicio, se demostró clínicamente que XS Muscle Multiplier aumenta la masa muscular magra, mejora la resistencia y ayuda a reducir la grasa corporal, para conseguir un físico más tonificado.*‡



Los EEA del XS Muscle Multiplier* proporcionan 4.1 g de los 9 EAA más L-arginina en un formato listo para usar y probado para ayudar a ganar masa magra.*‡

Para que tu cuerpo esté en el modo de máximo rendimiento óptimo, bébelo entre 20 y 30 minutos antes de consumir una comida o un snack alto en proteínas.

**El Programa de MÁXIMO RENDIMIENTO XS está diseñado en torno a una porción de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tu rendimiento te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.

†Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

‡CarnoSyn® es una marca comercial registrada de Natural Alternatives International, Inc.

*Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EUA. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA TARDE

Recomendaciones de uso de productos basadas en alguien que se ejercita después de consumir dos comidas.



PRE-DESAYUNO	DESAYUNO	ALMUERZO	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	20 A 30 MIN DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)		Vitamina B de acción doble Nutrilite 1 tableta	Pre-entrenamiento XS 1 cucharada		XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Recuperación Pos-entrenamiento XS 1 cucharada			XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)



BENEFICIOS

- Tableta de dos capas para liberación prolongada de vitaminas.
- 8 vitaminas B esenciales.
- 75 mg de espirulina orgánica.
- 8 horas de energía continua.†

VITAMINA B DE ACCIÓN DOBLE NUTRILITE

1 VEZ AL DÍA CON COMIDA 1 TABLETA

Qué hace: Cada tableta asegura que tu cuerpo reciba el apoyo de energía que necesita, cuando lo necesita.†

Cómo se usa: Tomar 1 tableta al día, preferiblemente con una comida para un impulso de energía continuo de 8 horas.†

Por qué te encantará: Ya sea que se trate no estar completamente despierto en las mañanas o el cansancio de las 3:00 p. m., la fatiga ocasional drena del cuerpo la energía que necesitas para superar el día. Con el ritmo ajetreado de la vida, puede ser difícil obtener nutrientes naturales que apoyen la energía en tu alimentación – como la vitamina B– en la cantidad correcta, mucho menos en los momentos que más lo necesitas.

RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA NOCHE

Recomendaciones de uso del producto en función de una persona que se ejercita después de consumir dos comidas.



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	SNACK DE MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	CENA
	XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)		Vitamina B de Acción Doble Nutrilite 1 tableta		Pre-entrenamiento XS 1 cucharada	XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Recuperación Pos-entrenamiento XS 1 cucharada	XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)

**El Programa de MÁXIMO RENDIMIENTO XS está diseñado en torno a una porción de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tus ganancias, te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.

Porque te apasiona la aventura, sabemos que siempre buscas nuevas maneras de mejorar tu rendimiento. Así que, si tienes curiosidad mientras completas el programa, te presentamos algunos de nuestros productos favoritos para apoyar tu mente y cuerpo durante todo este viaje. Y recuerda: si tienes consultas o quieres más información o ayuda para personalizar la combinación ideal de productos, no dudes en preguntar a tu instructor XS para recibir apoyo.



CREMA PRO DE CBD XS™

Apoya tu recuperación después del entrenamiento por fuera con una relajante mezcla de 400 mg de CBD, extracto de Arnica Montana, mentol y aloe vera.



Agua de Coco XS™

Este polvo listo para mezclar ayuda a reponer la pérdida de electrolitos, con 12 % de agua de coco, vitaminas B energizantes y antioxidantes como las vitaminas A, C y E que te mantienen fuerte.



PROTEÍNA DE SUERO XS™ ALIMENTADA CON PASTO

El Suero XS™ alimentado con pasto contiene 30 gramos de aislado de proteína de suero procedente de vacas alimentadas con pasto, criadas humanamente y no tratadas con hormonas rBGH de crecimiento.∞ Ingredientes verdaderos que saben mejor... es por ello que usamos una fórmula sencilla con solo 7 ingredientes y sin colorantes, saborizantes ni endulzantes artificiales.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.
∞No muestra diferencia importante de leche derivada de vacas tratadas con y sin rBGH.

CONTROLA TU PROGRESO

Si bien querrás revisar tus metas de fitness y los microhábitos diariamente, usa esta página para seguir el progreso de tu rendimiento. Ya registraste tus bases en la página 8. Como registro opcional durante la semana 3, puede que quieras comunicarte con tu instructor XS, revisar cualquier pregunta que puedas tener sobre tus planes de fitness y alimentación, pedir consejos para usar productos o incluso preguntar sobre productos adicionales que tal vez quieras probar. Luego, usa la evaluación de la semana 6 para realizar un seguimiento de tus mejoras de rendimiento después del programa.

EVALUACIÓN DE LA SEMANA 6

LUNES

00:00 Carrera de 1 milla por tiempo: (Medición de resistencia general)

15:00 Máximo de dominadas en 2 minutos: (Medición de fuerza y resistencia para parte superior del cuerpo)

20:00 Máximo de flexiones en 2 minutos: (Medición de la resistencia muscular en la parte superior del cuerpo)

25:00 Máximo de abdominales en 2 minutos: (Medición de la fuerza y la resistencia del tronco)

MARTES

00:00 Cada 2 minutos durante 12 minutos, haz una serie pesada de 3 repeticiones como máximo de sentadillas traseras: (Registra el peso máximo logrado)

15:00 Encuentra tu peso máximo de press de banca en 3 repeticiones y, luego, toma el 70 % de ese peso y haz el máximo de repeticiones: (Registra el peso máximo logrado)

MIÉRCOLES

00:00 Prueba de agilidad 5-10-5 | Descanso de 2 a 3 minutos | Repetición no más de 3 veces: (Registra tu mejor tiempo)

10:00 Máximo de burpees en 7 minutos:

JUEVES

00:00 30 minutos de recuperación activa (ciclismo, esquí, remo, caminata, etc.)

30:00 30 minutos de movilidad activa, yoga, estiramiento dinámico, etc.

VIERNES

00:00 Cada 3 minutos, durante 15 minutos, 3 repeticiones como máximo de peso muerto: (Aumenta el peso durante las rondas y registra el peso máximo logrado)

SÁBADO

00:00 Cada 3 minutos, durante 21 minutos, 400 metros de carrera: (Si es necesario, redúcela a 200 metros. Registra tu mejor tiempo)

DOMINGO

¡Descansa, diviértete con tu familia y celebra tus victorias!

No importa cuán grandes o pequeños sean tus cambios, este es el momento perfecto para inflar tu pecho, admirar tus abdominales, bailar como si nadie estuviera mirando o hacer lo que sea que hagas para celebrar tu intensidad. Si no hay otra opción, tómate un momento para sentir orgullo y reconocer que te comprometiste y seguiste adelante. Acabas de terminar 6 semanas de trabajo enfocado al máximo rendimiento: ¡eso por sí solo ya es un gran éxito!

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia, revisar tus metas y micro hábitos y, luego usa el espacio a continuación para registrar algunas de tus victorias, lo que te gustó o no te gustó, etc.

Estas son algunas ideas para empezar:

- ¿Qué pudiste aprender o cuáles fueron tus conclusiones más importantes de las últimas 6 semanas?
- ¿Cómo te sientes? ¿Con más confianza, orgullo por tus logros o con un cuerpo más fuerte? ¿Tienes más resistencia?
- ¿Encontraste alguna actividad adicional que te ayudara a lograr el máximo rendimiento?
- ¿Hay algún producto sin el que no puedas creer haber sobrevivido tanto tiempo?

Por último, hazte la única pregunta que cada aventurero/aventurera piensa... **¿Cuál será tu próximo viaje de fitness?**



CONTINÚA LA AVENTURA

Lo genial sobre los programas Fitness XS es que fueron diseñados con flexibilidad y en función de que, si bien tus metas pueden cambiar con el tiempo, tu proceso de fitness nunca termina. Entonces, ¿cuál es el siguiente paso adecuado para ti?

- Tal vez ocurrieron cosas de la vida o quizás estás trabajando para lograr tu meta original de fitness, o bien quieres mantener tu ritmo, impulsar tus metas aún más y comprometerte a repetir el Programa de máximo rendimiento XS.
- Tal vez alcanzaste tus metas de desarrollo muscular o solo quieres cambiar tu enfoque y tonificarte con el Programa de tonificación XS o desarrollar más músculos con el Programa de ganancia muscular XS.
- O quizás desees programar tu próxima aventura de Fitness XS para una fecha futura en el calendario cuando sientas volver a superar tus límites.

Cuando estés terminando tu programa, asegúrate de hablar con tu instructor XS. Puede ayudarte a preparar un plan y, sin importar el camino que elijas, ya tienes el esquema de trabajo, la comunidad, los productos y el apoyo de Fitness XS para continuar tu camino hacia una vida mejor y más saludable.