

GUÍA DE FITNESS XS

PROGRAMA DE TONIFICACIÓN XS

COMIENZA TU AVENTURA
HACIA UNA VIDA MEJOR



CONTENIDO

Te damos la bienvenida a XS™	3
Programas Fitness XS	4
Fitness XS – Tonificación XS	
Cómo usar tu Programa de tonificación XS – Fitness XS	5
Antes de empezar	
Paso 1 – fija tus metas de tonificación	6
Paso 2 – define y programa tus microhábitos	7
Paso 3 – registra tu evaluación inicial	8-9
Paso 4 – comunidad y apoyo	10
¡Es el momento de comenzar!	11
Plan de alimentación de Tonificación XS	12-23
Plan de fitness de Tonificación XS	24
Productos de Tonificación XS	25-28
Controla tu progreso	29-31
Continúa la aventura	32

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 aventura y oportunidad... para ayudar a las personas a vivir una vida mejor. Nuestra misión sigue siendo impulsar aventuras con una invitación abierta para experimentar *más*. Exactamente por eso estás aquí.

Quieres *más* de la vida y XS te acompaña en el proceso. 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 se diseñó pensando en ti, incluidos productos fáciles de implementar y pautas de alimentación y fitness personalizadas según tus necesidades, ya sea tonificar o lograr ganancia muscular. Ve a la página que se alinee con tu programa Fitness XS de 30 días a continuación y ¡que comience la aventura!

Guía de Tonificación XS de 30 días

Páginas 5-32

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 el Programa Fitness XS. Está diseñado para ayudarte donde sea que estés, y para brindarte apoyo, comunidad y productos que eleven tu nivel de fitness; además, la flexibilidad para continuar con tu aventura XS de la mejor manera para tus necesidades.

	Tonificación XS
Duración del programa	30 días
Metas de fitness	Quemar grasa y desarrollar músculo magro
Duración del entrenamiento	10-30 minutos
Tipos de entrenamientos	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT, en inglés)
Recursos de apoyo	-Guía del programa -Videos de entrenamiento -Plan de alimentación -Régimen recomendado del producto
Intensidad	Principiante, intermedio y avanzado
Productos incluidos	STACK DE TONIFICACIÓN XS -Suplemento de aminoácidos esenciales XS Muscle Multiplier** - Masa magra Nutrilite™ -XS Energy + Burn -Proteína de suero XS alimentada con pasto x2 -Enfoque y energía XS 
Costo	\$289.50

Este programa completo de 30 días incluye una 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

TONIFICACIÓN XS

CÓMO USAR TU KIT DE TONIFICACIÓN XS - FITNESS XS

¡Entusiámate! Estás a punto de elevar notablemente tu nivel de fitness. Nuestro kit de Tonificación XS de 30 días se diseñó para apoyarte en tu proceso hacia un cuerpo más magro y tonificado. Este programa se centra en el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), porque cuando se trata de tonificación, lo mejor es perder grasa y aumentar la masa muscular magra. Los entrenamientos HIIT son excelentes para hacer ambas cosas. Además, suelen ser más cortos, trabajan con tu nivel físico y te permiten alternar entre intervalos de bombeo cardíaco y períodos cortos de descanso, lo que produce grandes resultados. Y no te preocupes, ¡te acompañaremos durante el proceso! Desde una comunidad privada en línea, tienes acceso a algunos de los mejores instructores XS y productos para impulsar tu éxito, y te apoyamos en 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 tonificación 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. Ve a la próxima página y sigue nuestro proceso sencillo de cuatro pasos que te prepara para el éxito.

PASO 1

FIJA TUS METAS DE TONIFICACIÓN

Te enfocas en trabajar tu tonificación. Saber eso ya es un paso en la dirección correcta, pero la tonificación puede significar muchas cosas diferentes. Es clave para ti entender lo que significa el éxito de tonificarse, estableciendo de una a 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 deseas! A continuación, tienes algunas preguntas para ayudarte a empezar.

- ¿Por qué es importante para ti adelgazar y tonificarte ahora? ¿Cuál es tu verdadera motivación para comenzar este programa?
- ¿Cómo te imaginas que es lograr una tonificación exitosa? Puede que sea un número, un logro personal o una combinación de todo esto.
- ¿Cómo te quieres sentir? ¿Con más confianza? ¿Con orgullo por tus logros? ¿Fuerte?
- ¿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 uno a dos puntos en los que te quieras enfocar primero para fijar tus metas **S.M.A.R.T.**

Por ejemplo:

- Intentaré durante una semana comenzar un entrenamiento con mi instructor para mejorar mi forma de ejercicio y saber activar los músculos correctos para que mis entrenamientos sean más efectivos y pueda desarrollar masa muscular magra más rápidamente.
- Esta semana, agregaré levantamiento moderado de pesas a cuatro de mis entrenamientos HIIT para estimular mi metabolismo.
- En un mes, notaré una mayor definición de mis abdominales si como cinco comidas pequeñas todos los días y reduzco el consumo de azúcar en mi alimentación.
- Este mes, programaré entrenamientos HIIT al menos tres veces por semana para aumentar la pérdida de grasa y mejorar mi tonificación muscular general.

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 MICROHÁBITOS

Ya definiste tus metas S.M.A.R.T., ahora es el turno de los microhábitos, 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:

- Cambiar diariamente un refresco o bebida calórica por una XS Energy + Burn.
- Probar un nuevo entrenamiento con pesa rusa.
- Registrar tu consumo diario de agua.
- Establecer un recordatorio diario para anotar al menos un logro de fitness cada día.
- Beber XS Muscle Multiplier* con EAA en todos mis entrenamientos.

Usa el espacio abajo para:

Escribe uno o dos microhábitos.

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.

Microhábito 1: _____

Microhábito 2: _____



¡La meta de un microhábito es prepararte para el éxito! Recuerda hacer que sean muy pequeños y totalmente alcanzables. Organízate para dedicar 10 minutos a buscar los mejores entrenamientos HIIT que tonifiquen abdominales, piernas, brazos, etc., en lugar de hacer cardio 5 veces esta semana.

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

PASO 3

REGISTRA TU PUNTO DE PARTIDA

Tu éxito con respecto a adelgazar y tonificarte puede medirse de muchas maneras, incluidos microhábitos y metas que ya fijaste. Aun así, al comenzar cualquier programa de fitness, es importante registrar tu evaluación inicial. Además, tener esta información desde el primer día facilitará hacer un seguimiento y celebrar mientras alcanzas todos tus metas de fitness en el camino.

Usa el espacio abajo para registrar:

- Fecha de inicio y peso actual.
- Mediciones.

Toma algunas selfis para hacer un seguimiento visual de tu progreso y darte motivación personal. Es sorprendente lo rápido que puede cambiar tu cuerpo sin siquiera darte cuenta. Y los cambios que experimentas al tonificarte suelen ser sutiles, por lo que tomarte fotos de tu progreso regularmente sea aún más valioso.



Tómalas desde varios ángulos, usa ropa que se ajuste a tu cuerpo y asegúrate de capturar algunas fotos de pies a cabeza. Valdrá la pena ver el progreso de tu esfuerzo.



Toma tus fotos en el mismo lugar y con la misma iluminación cada vez. Esto te facilitará ver los cambios y a medida que progresas. ¡Lo más importante es recordar que estas son solo para ti! No es necesario compartirlas ni mostrarlas a nadie más.

DÍA 1: MEDICIONES

Fecha:

Peso:

Brazo (D):

Muslo (D):

Brazo (I):

Muslo (I):

Pecho:

Cuello:

Cintura:

Pantorrilla (D):

Caderas:

Pantorrilla (I):

CUELLO

BRAZO DERECHO

BRAZO IZQUIERDO

CINTURA

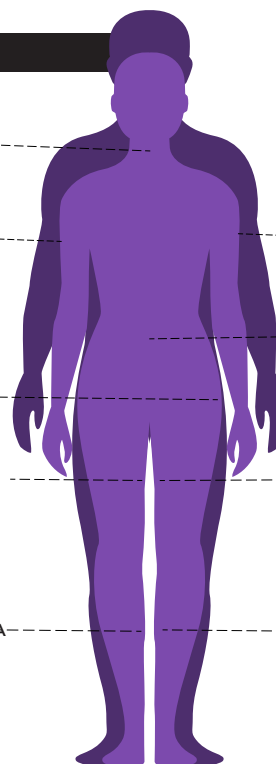
CADERAS

MUSLO DERECHO

MUSLO IZQUIERDO

PANTORRILLA DERECHA

PANTORRILLA IZQUIERDA



Siempre es bueno contar con el peso y las mediciones del punto de partida, pero esta es solo una forma de hacer un seguimiento del progreso en el camino. Si tu definición de logros exitosos se trata más sobre mejorar la salud general, las repeticiones o los niveles de energía, ¡haz un seguimiento de eso!

Programa de tonificación

EVALUACIÓN DE FITNESS



INTRODUCCIÓN

Para el Programa fitness de Tonificación XS, las evaluaciones físicas deben enfocarse en resistencia de fuerza, definición muscular y movimiento funcional. La meta es realizar seguimiento de las mejoras en la resistencia muscular, fuerza del núcleo, estabilidad y tonificación corporal general. Estas son algunas evaluaciones recomendadas:

CONSEJOS SEGUROS PARA LA EVALUACIÓN

- Asegúrate de calentar adecuadamente antes de realizar cualquiera de estas evaluaciones
- Asegúrate de entender y usar la forma adecuada para minimizar el riesgo de lesiones

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PRE-ENTRENAMIENTO

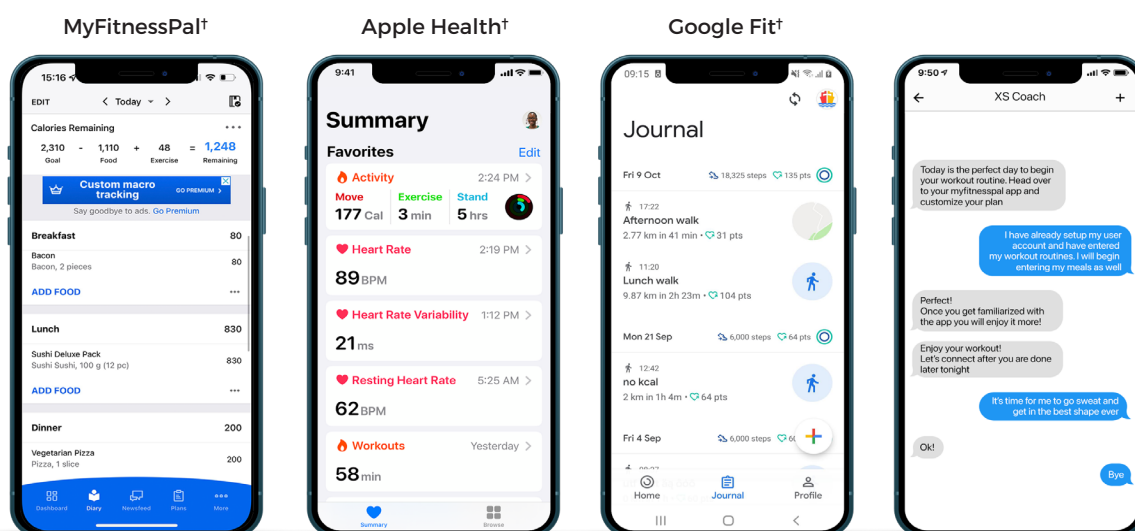
DURACIÓN	EVALUACIÓN	PROPÓSITO	ACCESO
Un minuto	Máximo de flexiones o flexiones modificadas (si es necesario)	Evalúa la resistencia y fuerza de la parte superior del cuerpo, particularmente en pecho, hombros y tríceps.	
Hasta fallo muscular	Máximo de plancha (puede ser planchas para antebrazo o de brazo recto).	Prueba la resistencia central, estabilidad y fuerza muscular.	
Un minuto	Prueba max de burpee	Un gran indicador de fitness cardiovascular y resistencia de todo el cuerpo.	
Un minuto	Máximo de sentadillas con peso corporal	Evalúa la resistencia de la parte inferior del cuerpo (cuádriceps, isquiotibiales, glúteos) y tonificación muscular.	
Hasta fallo muscular	Prueba de equilibrio de una sola pierna (párate sobre una pierna con los ojos abiertos -o cerrados- durante el mayor tiempo posible).	Prueba la estabilidad de la parte inferior del cuerpo, activación abdominal y equilibrio.	

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 al fabuloso grupo de Facebook de nuestra comunidad fitness (escanea el código QR o [haz clic aquí](#)) y espera una invitación de tu instructor XS (línea ascendente) para unirse a su grupo privado de Facebook.
- ❑ **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 animará durante tu aventura.
- ❑ **Descarga una aplicación de seguimiento de fitness** – Hay muchas aplicaciones 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 registrada de MyFitnessPal Inc. Apple Health es una marca registrada de Apple Inc. Google Fit es una marca registrada de Google LLC. Amway no está afiliada a ninguna de estas compañías.

FITNESS XS

TONIFICACIÓN XS

¡Comencemos!

¡Llegó la hora! Tu Programa Fitness XS y los productos incluidos se diseñaron para aclarar tus metas de fitness, crear hábitos saludables y darte el impulso inicial en tu proceso para desarrollar más masa magra y lograr un cuerpo tonificado. Cada programa se basa en recomendaciones de alimentación y fitness, alineado con tu meta personal de tonificación e impulsado por los mejores productos XS para lograr el éxito.

Usa esta guía para:

- Revisar las recomendaciones de alimentación y fitness incluidas que permita crear tu plan ideal.
- Aprender sobre los productos en tu Stack de tonificación XS y el mejor momento para usar cada uno y obtener los mejores 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 cuando comienzas, encontrarás recursos y apoyo ilimitado a través de la comunidad de Fitness XS en Facebook y tu Instructor XS.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

Tonifica con propósito: Un camino con impulso hacia una versión más fuerte y en forma de ti. Presentamos tu guía definitiva de nutrición para tonificar – diseñada en colaboración con un nutricionista certificado para alimentarte de forma consciente, energizar tu día y descubrir una versión más fuerte y en forma de ti. Este plan integral está repleto de consejos de expertos, estrategias inteligentes y planes de comidas flexibles para metas de 1,900 y 2,400 calorías. Ya sea que tu meta sea adelgazar, definir tus músculos o aumentar tu energía, aprenderás a comer para mejorar tu rendimiento, recuperarte y obtener resultados duraderos. Usa la ecuación de Mifflin-St Jeor* para personalizar tus necesidades calóricas diarias y adaptar el plan a tu cuerpo y tus metas específicas. Deja que cada comida te acerque un paso más a sentir seguridad, energía y fuerza desde dentro.

Aliméntate con intención. Defínete con propósito. Brilla con fuerza.



*La ecuación de Mifflin-St Jeor es una fórmula que se usa en adultos para calcular la tasa metabólica en reposo (TMR), que es el total de calorías diarias que quema el cuerpo en reposo. La ecuación es propensa a un margen de error porque no puede discernir todas las diferencias entre los seres humanos, como la composición corporal. En particular, pueden surgir errores adicionales cuando la ecuación se usa con adultos con un IMC igual o superior a 25 kg/m² (para caucásicos) y 23 kg/m² (para asiáticos). Las personas con problemas de salud conocidos o que busquen información adaptada a su régimen deben solicitar la ayuda y orientación de un dietista registrado o profesional de la salud. Esta ecuación no está desarrollada, respaldada ni afiliada a Amway ni a sus productos. Esta ecuación se brinda únicamente con fines informativos.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

Ya que planificar comidas es tan importante para tu éxito, queríamos facilitarte comenzar bien. Explora estas opciones de porción única para desayuno, almuerzo, cena y snack saludable, creadas específicamente para la tonificación. 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					
PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS			PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS		
AVENA REMOJADA CON MORAS Y ALMENDRAS					
INGREDIENTES ½ taza de avena arrollada ¾ de taza de leche de almendras sin grasa ½ taza de bayas mixtas 1 ½ cda. de almendras picadas ½ cda. de miel Mezcla la avena y la leche de almendras en un recipiente. Agrega moras y almendras. Rocía con miel. Refrigera durante la noche.			INGREDIENTES 1 ¼ taza de avena arrollada 1 ¼ taza de leche de almendras sin grasa ½ taza de bayas mixtas 2 cdas. de almendras picadas 2 cda. de miel Mezcla la avena y la leche de almendras en un recipiente. Agrega moras y almendras. Rocía con miel. Refrigera durante la noche.		
302	14 g	10 g	39 g	7 g	
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	
PARFAIT DE YOGUR GRIEGO CON MIEL Y NUECES MIXTAS					
INGREDIENTES 1 taza de yogur griego natural sin grasa ¾ de cda. de miel 3 cdas. de nueces picadas mixtas ½ taza de fruta fresca Coloca en un vaso una capa de yogur griego, miel, nueces y fruta fresca.			INGREDIENTES 1 ½ taza de yogur griego natural con un 2 % de grasa 1 cda. de miel ¼ de taza de nueces picadas mixtas ¾ de taza de fruta fresca Coloca en un vaso una capa de yogur griego, miel, nueces y fruta fresca.		
292	23g	9 g	30 g	4 g	
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	
TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO ESCALFADO					
INGREDIENTES 2 rebanadas de pan integral ½ de aguacate 2 huevos Sal y pimienta a gusto Tuesta el pan. Machaca el aguacate con sal y pimienta. Espárcelo en las tostadas. Cubre con un huevo escalfado.			INGREDIENTES 2 rebanadas de pan integral ½ de aguacate 2 huevos y 3 claras de huevo Sal y pimienta a gusto Tuesta el pan. Machaca el aguacate con sal y pimienta. Espárcelo en las tostadas. Cubre con un huevo escalfado.		
354	22 g	18 g	26 g	7 g	
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	
558	38g	22 g	52g	10 g	
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

DESAYUNO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

TORTILLA DE ESPINACA Y CHAMPIÑÓN CON MELÓN FRESCO

INGREDIENTES

2 huevos enteros y 2 claras de huevo
 ¾ de taza de espinaca
 ⅓ de taza de champiñones (en rodajas)
 1 cdta. de aceite de oliva
 1 taza de melón/melón verde (en rodajas)
 1 tostada integral

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo. Cocina el huevo hasta que esté casi listo (de 3 a 5 minutos), dale la vuelta con cuidado, apaga el fuego y agrega la espinaca/los champiñones. Sirve con melón y tostadas.

417 **26 g** **13 g** **49g** **6 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

2 huevos enteros y 4 claras de huevo
 1 taza de espinaca
 ½ taza de champiñones (en rodajas)
 1 ½ cdta. de aceite de oliva
 1 ½ taza de melón/melón verde (en rodajas)
 2 tostadas integrales

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo. Cocina el huevo hasta que esté casi listo (de 3 a 5 minutos), dale la vuelta con cuidado, apaga el fuego y agrega la espinaca/los champiñones. Sirve con melón y tostadas.

580 **39 g** **16 g** **70 g** **9 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

BUDÍN DE SEMILLAS DE CHÍA

INGREDIENTES

¼ taza de semillas de chía
 ½ cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de vainilla
 1 taza de leche de coco
 ¼ de cdta. de vainilla
 ¾ de cda. de jarabe de arce

Mezcla las semillas de chía, la proteína en polvo, la leche de coco, la vainilla y el jarabe de arce. Refrigera durante la noche.

346 **22 g** **18 g** **24 g** **9 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

⅓ de taza de semillas de chía
 1 ¼ taza de leche de coco
 1 cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de vainilla
 ¼ de cdta. de vainilla
 1 cda. de jarabe de arce

Mezcla las semillas de chía, la proteína en polvo, la leche de coco, la vainilla y el jarabe de arce. Refrigera durante la noche.

475 **37g** **23g** **30 g** **11 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

TAZÓN DE BATIDO

INGREDIENTES

1/2 banana pequeña
 ½ taza de bayas congeladas
 ½ taza de espinaca
 ¾ de taza de leche de almendras
 ½ cda. de semillas de chía
 ¼ de taza de granola
 ½ cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de vainilla

Licúa la banana, las bayas, la espinaca, la proteína de suero y la leche de almendras. Vierte en un tazón. Cubre con semillas de chía y granola.

358 **22 g** **10 g** **45 g** **8 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 banana
 ½ de taza de bayas congeladas
 ¾ de taza de espinaca
 1 taza de leche de almendras
 1 cda. de semillas de chía
 ½ de taza de granola
 1 cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de vainilla

Licúa la banana, las bayas, la espinaca, la proteína de suero y la leche de almendras. Vierte en un tazón. Cubre con semillas de chía y granola.

468 **35 g** **12 g** **55 g** **10 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

DESAYUNO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

BURRITO PARA EL DESAYUNO

INGREDIENTES

1 tortilla integral
1 huevo entero y 2 claras de huevo
½ de taza de frijoles negros
½ de taza de salsa
½ de aguacate

Revuelve los huevos y cocina hasta que estén listos.
Rellena la tortilla con huevos, frijoles, salsa y aguacate.
Enrolla y sirve.

396 **25 g** **13 g** **45 g** **11 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

2 tortillas integrales
2 huevos enteros y 3 claras de huevo
½ de taza de frijoles negros
½ de taza de salsa
½ de aguacate

Revuelve los huevos y cocina hasta que estén listos.
Rellena la tortilla con huevos, frijoles, salsa y aguacate.
Enrolla y sirve.

505 **38g** **17g** **50 g** **12 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

TAZÓN DE QUINOA PARA EL DESAYUNO

INGREDIENTES

½ taza de quinoa cocida
½ taza de bayas
½ taza de yogur griego natural sin grasa
1 cda. de miel

Mezcla la quinoa, las bayas y el yogur griego en un tazón. Rocía con miel.

296 **20 g** **4 g** **45 g** **5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

¾ de taza de quinoa cocida
¾ de taza de bayas
1 ½ taza de yogur griego natural con un 2 % de grasa
2 cda. de miel

Mezcla la quinoa, las bayas y el yogur griego en un tazón. Rocía con miel.

512 **34g** **12 g** **67g** **7 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

ALMUERZO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS†

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS†

ENSALADA DE POLLO A LA PARRILLA Y QUINOA

INGREDIENTES

¾ de taza de quinoa cocida
4 oz de pechuga de pollo asado
1 ½ taza de verduras de hoja verde mixtas
1 taza de tomates cherri (cortados a la mitad)
½ aguacate
1 cda. de aceite de oliva

Rebana la pechuga de pollo. Mezcla la quinoa, las verduras de hoja verde, los tomates y el aguacate.
Aliña con aceite de oliva.

465 **38g** **17g** **40 g** **8 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 taza de quinoa cocida
6 oz de pechuga de pollo asado
1 ½ taza de verduras de hoja verde mixtas
1 taza de tomates cherri
½ aguacate
1 cda. de aceite de oliva

Rebana la pechuga de pollo. Mezcla la quinoa, las verduras de hoja verde, los tomates y el aguacate.
Aliña con aceite de oliva.

598 **54g** **18 g** **55 g** **9 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

ALMUERZO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

SOPA DE LENTEJAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

1 taza de lentejas cocidas
1 zanahoria (picada)
1 tallo de apio (picado)
1 tomate (en cubitos)
½ cebolla (en cubitos)
1 diente de ajo (picado)

Saltea la cebolla y el ajo. Agrega las verduras, las lentejas y el agua o caldo según las instrucciones del empaque de las lentejas. Cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

320 **22 g** **5 g** **47g** **17g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 ½ taza de lentejas cocidas
1 ½ zanahoria (picada)
1 ½ tallo de apio (en cubitos)
1 ½ tomate (en cubitos)
1 cebolla (en cubitos)
1 ½ diente de ajo (picado)

Saltea la cebolla y el ajo. Agrega las verduras, las lentejas y el agua o caldo según las instrucciones del empaque de las lentejas. Cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

480 **35 g** **7 g** **69g** **22 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

WRAP DE POLLO ASADO, HUMMUS Y VERDURAS

INGREDIENTES

1 tortilla integral pequeña
2 cdas. de hummus
3 oz de pechuga de pollo asada (en rodajas)
⅓ de taza de pepino (picado)
⅓ de taza de pimienta (picado)
1 ½ taza de espinaca

Esparce hummus en el wrap. Agrega el pollo, las verduras cortadas y la espinaca. Enrolla y sirve.

386 **30 g** **11 g** **42g** **9 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 tortilla integral grande
3 cdas. de hummus
5 oz de pechuga de pollo asada (en rodajas)
⅓ de taza de pepino (picado)
⅓ de taza de pimienta (picado)
1 ½ taza de espinaca

Esparce hummus en el wrap. Agrega el pollo, las verduras cortadas y la espinaca. Enrolla y sirve.

534 **44g** **15 g** **56g** **10 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

SÁNDWICH DE PAVO Y AGUACATE

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral
3 rebanadas de pechuga de pavo
¼ de aguacate
1-2 hojas de lechuga romana
1-2 rodajas de tomate
1 cdta. de mostaza

Coloca una capa de pavo, aguacate, lechuga, tomate y mostaza sobre las rebanadas de pan. Corta y sirve.

396 **26 g** **12 g** **46g** **8 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral
6 rebanadas de pechuga de pavo
½ aguacate
2 hojas de lechuga romana
2 rodajas de tomate
2 cdta. de mostaza

Coloca una capa de pavo, aguacate, lechuga, tomate y mostaza sobre las rebanadas de pan. Corta y sirve.

602 **56g** **19 g** **52g** **10 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

ALMUERZO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

¼ de taza de queso feta desmenuzado
1 taza de garbanzos (escurridos y lavados)
¼ de taza de pepino (en cubitos)
¼ de taza de tomate (en cubitos)
¼ de taza de cebolla morada (picada)
5 aceitunas negras (en cubitos)
1 cda. de aceite de oliva
½ cda. de jugo de limón
¼ de cda. de perejil

Mezcla los ingredientes. Aliña con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

328

CALORÍAS

22 g

PROTEÍNA

7 g

GRASA

44g

CARBOHIDRATOS

16 g

FIBRA

INGREDIENTES

½ de taza de queso feta desmenuzado
1 ½ taza de garbanzos (escurridos y lavados)
¼ de taza de pepino (en cubitos)
¼ de taza de tomate (en cubitos)
¼ de taza de cebolla morada (picada)
10 aceitunas negras (en cubitos)
1 ½ cda. de aceite de oliva
¾ de cda. de jugo de limón
¼ de cda. de perejil

Mezcla los ingredientes. Aliña con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

516

CALORÍAS

36 g

PROTEÍNA

11 g

GRASA

68g

CARBOHIDRATOS

20 g

FIBRA

SALMÓN, JUDÍAS VERDES COCIDAS Y ARROZ

INGREDIENTES

4 oz de filete de salmón
¾ de taza de judías verdes cocidas
¾ de taza de arroz jazmín cocido
2 cdtas. de aceite de oliva
1 cda. de jugo de limón
1 ½ cda. de eneldo fresco (picado muy fino)

Precalienta el horno a 400°F. Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con eneldo. Hornea entre 15 y 20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Mientras tanto, cocina el arroz y cuece las judías verdes al vapor hasta que estén en su punto.

462

CALORÍAS

28 g

PROTEÍNA

22 g

GRASA

38g

CARBOHIDRATOS

2 g

FIBRA

INGREDIENTES

6 oz de filete de salmón
1 ¼ taza de judías verdes
1 ¼ taza de arroz jazmín cocido
2 cdtas. de aceite de oliva
1 ¼ cda. de jugo de limón
2 cdtas. de eneldo fresco (picado muy fino)

Precalienta el horno a 400°F. Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con eneldo. Hornea entre 15 y 20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Mientras tanto, cocina el arroz y cuece las judías verdes al vapor hasta que estén en su punto.

662

CALORÍAS

42g

PROTEÍNA

30 g

GRASA

56g

CARBOHIDRATOS

3 g

FIBRA

PIMIENTOS RELLENOS CON QUINOA

INGREDIENTES

1 pimiento
4 oz de carne magra picada (90:10)
½ taza de quinoa cocida
½ taza de frijoles negros
¼ de taza de maíz
¼ de taza de salsa

Precalienta el horno a 375°F. Mezcla la quinoa cocida, los frijoles negros, el maíz y la salsa en un tazón. Corta la parte superior de los pimientos y quítales las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de quinoa. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

456

CALORÍAS

30 g

PROTEÍNA

15 g

GRASA

50 g

CARBOHIDRATOS

9 g

FIBRA

INGREDIENTES

1 ½-2 pimientos
6 oz de carne magra picada (90:10)
¾ de taza de quinoa cocida
¾ de taza de frijoles negros
½ de taza de maíz
½ de taza de salsa

Precalienta el horno a 375°F. Mezcla la quinoa cocida, los frijoles negros, el maíz y la salsa en un tazón. Corta la parte superior de los pimientos y quítales las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de quinoa. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

662

CALORÍAS

48g

PROTEÍNA

22 g

GRASA

68g

CARBOHIDRATOS

11 g

FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

ALMUERZO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

TOFU SALTEADO

INGREDIENTES

¾ de bloque de tofu (firme, ~8 oz)
½ taza de arroz jazmín cocido
1¼ taza de verduras mixtas

1 cda. de salsa de soja
1 diente de ajo (picado)
¾ de cda. de jengibre fresco (rallado)

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega el tofu y las verduras. Cocina hasta que esté tierno. Agrega salsa de soja.

410 **22 g** **19 g** **38g** **8 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 bloque de tofu (~12 oz)
1 taza de arroz jazmín cocido
1½ taza de verduras mixtas

1½ cda. de salsa de soja
1 diente de ajo
1 cda. de jengibre (rallado)

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega el tofu y las verduras. Cocina hasta que esté tierno. Agrega salsa de soja.

598 **40 g** **21 g** **62g** **13 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

CENA

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS†

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS†

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

4 oz de filete de salmón
1 taza de espárragos
¾ taza de arroz integral

cocido
1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de jugo de limón

Precalienta el horno a 400°F. Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear y rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Hornea entre 15 y 20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Cocina los espárragos al vapor entre 5 y 7 minutos hasta que estén tiernos. Sirve el salmón al horno y los espárragos al vapor con arroz integral cocido.

476 **30 g** **24 g** **35 g** **5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

6 oz de filete de salmón
1½ taza de espárragos
1¼ taza de arroz integral

cocido
2 cdtas. de aceite de oliva
1½ cda. de jugo de limón

Precalienta el horno a 400°F. Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear y rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Hornea entre 15 y 20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Cocina los espárragos al vapor entre 5 y 7 minutos hasta que estén tiernos. Sirve el salmón al horno y los espárragos al vapor con arroz integral cocido.

658 **45 g** **31 g** **50 g** **7 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

POLLO Y VERDURAS SALTEADAS

INGREDIENTES

4 oz de pechuga de pollo asado
1 taza de verduras mixtas
¾ de taza de arroz salvaje cocido

1 cda. de salsa de soja
1 diente de ajo troceado
1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de jengibre recién rallado

Saltea el ajo y el jengibre en aceite de oliva. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado. Agrega las verduras y la salsa de soja. Cocina hasta que esté tierno.

405 **32 g** **13 g** **40 g** **7 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pollo asado
1½ taza de verduras mixtas
1¼ taza de arroz salvaje cocido

1½ cda. de salsa de soja
1½ diente de ajo picado
1½ cda. de aceite de oliva
1½ cda. de jengibre recién rallado

Saltea el ajo y el jengibre en aceite de oliva. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado. Agrega las verduras y la salsa de soja. Cocina hasta que esté tierno.

655 **48g** **23g** **64g** **12 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

CENA

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

BATATAS RELLENAS CON QUINOA Y FRIJOLES NEGROS

INGREDIENTES

1 batata grande
 1/3 de taza de quinoa cocida
 1/3 de taza de frijoles negros
 1/2 de taza de salsa
 1 cda. de mantequilla
 1/2 de aguacate
 Sal y pimienta a gusto

Precalienta el horno a 400 °F. Hornea la batata entre 45 y 60 minutos o hasta que esté tierna. Mientras se hornea la batata, mezcla la quinoa cocida y los frijoles negros. Una vez que la batata esté tierna, ábrela y cubre con la mezcla de quinoa y frijoles, la salsa y las rodajas de aguacate.

470 **19 g** **18 g** **58g** **10 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

2 batatas medianas
 1 taza de quinoa cocida
 1/2 taza de frijoles negros
 1/2 taza de salsa
 1 cda. de mantequilla
 1/2 aguacate
 Sal y pimienta a gusto

Precalienta el horno a 400 °F. Hornea la batata entre 45 y 60 minutos o hasta que esté tierna. Mientras se hornea la batata, mezcla la quinoa cocida y los frijoles negros. Una vez que la batata esté tierna, ábrela y cubre con la mezcla de quinoa y frijoles, la salsa y las rodajas de aguacate.

660 **27 g** **25 g** **82g** **15 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

ENSALADA DE LENTEJAS Y TOMATE

INGREDIENTES

1 1/4 taza de lentejas cocidas
 1 taza de tomates cherri
 1/2 taza de pepinos
 1/2 taza de cebolla morada
 1 cda. de perejil
 1 cda. de aceite de oliva
 1 cda. de jugo de limón

Mezcla las lentejas, los tomates, el pepino y la cebolla. Aliña con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

416 **25 g** **12 g** **52g** **18 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas cocidas
 1 1/2 taza de tomates cherri
 3/4 de taza de pepino
 3/4 de taza de cebolla morada
 1 1/2 cda. de perejil
 1 1/2 cda. de aceite de oliva
 1 1/2 cda. de jugo de limón

Mezcla las lentejas, los tomates, el pepino y la cebolla. Aliña con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

602 **35 g** **18 g** **75 g** **27 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

CURRY DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

1 1/2 taza de verduras mixtas
 3/4 de taza de leche de coco baja en calorías
 3/4 de cda. de curry en polvo
 1 diente de ajo
 1 cda. de jengibre
 1/2 taza de arroz integral cocido

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega las verduras, la leche de coco y el curry en polvo. Cocina a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Sirve con arroz integral.

402 **16 g** **17g** **46g** **10 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

2 1/2 taza de verduras mixtas
 1 1/2 taza de leche de coco baja en calorías
 1 1/2 cda. de curry en polvo
 1 1/2 diente de ajo
 1 1/2 cda. de jengibre
 1 taza de arroz integral cocido

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega las verduras, la leche de coco y el curry en polvo. Cocina a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Sirve con arroz integral.

598 **24 g** **30 g** **58g** **15 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

CENA

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

CALABAZA ESPAGUETI CON SALSA MARINARA

INGREDIENTES

½ calabaza espagueti grande
1 taza de salsa marinara
3 oz de carne magra cocinada y picada (93:7)
1 diente de ajo
1 cda. de albahaca deshidratada
1 cda. de queso parmesano

Precalienta el horno a 400 °F. Corta la calabaza espagueti por la mitad y retira las semillas. Coloca las mitades de calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja de horno y hornea entre 40 y 45 minutos o hasta que estén tiernas. Raspa las hebras en un tazón con la ayuda de un tenedor. En una cacerola, calienta la salsa marinara y la carne molida con ajo y albahaca hasta que estén calientes. Vierte la salsa marinara sobre las hebras de calabaza y cubre con queso parmesano.

450 **33 g** **14 g** **48g** **9 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 calabaza espagueti grande
1 ½ taza de salsa marinara
6 oz de carne magra cocinada y picada (93:7)
1 ½ diente de ajo
1 ½ cda. de albahaca deshidratada
1 ½ cda. de queso parmesano

Precalienta el horno a 400 °F. Corta la calabaza espagueti por la mitad y retira las semillas. Coloca las mitades de calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja de horno y hornea entre 40 y 45 minutos o hasta que estén tiernas. Raspa las hebras en un tazón con la ayuda de un tenedor. En una cacerola, calienta la salsa marinara y la carne molida con ajo y albahaca hasta que estén calientes. Vierte la salsa marinara sobre las hebras de calabaza y cubre con queso parmesano.

658 **46g** **22 g** **69g** **18 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

CAMARONES A LA PARRILLA CON QUINOA Y VERDURAS

INGREDIENTES

¾ de taza de camarones cocidos
¾ de taza de quinoa cocida
¾ de taza de verduras mixtas
1 cda. de aceite de oliva
1 cdas. de jugo de limón

Asa los camarones con aceite de oliva y jugo de limón. Sirve con quinoa y verduras salteadas.

434 **30 g** **17g** **40 g** **7 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 ½ taza de camarones cocidos
1 ½ taza de quinoa cocida
1 ½ taza de verduras mixtas
1 ½ cda. de aceite de oliva
1 ½ cda. de jugo de limón

Asa los camarones con aceite de oliva y jugo de limón. Sirve con quinoa y verduras salteadas.

618 **38g** **22 g** **67g** **15 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PIMIENTOS RELLENOS CON PAVO MOLIDO

INGREDIENTES

1 pimiento
3 oz de carne de pavo molida magra (93 %)
¾ taza de arroz integral cocido
½ taza de salsa de tomate
½ cebolla (en cubitos)
½ diente de ajo (picado)
Sal y pimienta a gusto

Precalienta el horno a 375 °F. Saltea la cebolla y el ajo en una sartén hasta que queden traslúcidos. Agrega el pavo molido y cocina hasta que esté dorado. Mezcla el pavo cocido con el arroz integral cocido y la salsa de tomate. Corta la parte superior de los pimientos y quítales las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de pavo. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

431 **30 g** **15 g** **44g** **10 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

2 pimientos
6 oz de carne de pavo molida magra (93 %)
1 ¼ taza de arroz integral cocido
¾ de taza de salsa de tomate
¾ de cebolla (en cubitos)
¾ de diente de ajo (picado)
Sal y pimienta a gusto

Precalienta el horno a 375 °F. Saltea la cebolla y el ajo en una sartén hasta que queden traslúcidos. Agrega el pavo molido y cocina hasta que esté dorado. Mezcla el pavo cocido con el arroz integral cocido y la salsa de tomate. Corta la parte superior de los pimientos y quítales las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de pavo. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

634 **45 g** **22 g** **64g** **15 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

SNACKS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

PALITOS DE ZANAHORIA Y PEPINO CON HUMMUS

INGREDIENTES

½ de taza de hummus
1 taza de zanahorias y pepinos en rodajas

Sirve el hummus con los palitos de zanahoria y pepino.

200 **6 g** **10 g** **20 g** **5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

½ de taza de hummus
1 ½ taza de zanahorias y pepinos en rodajas
1 barra de queso mozzarella bajo en calorías (o 1 oz de queso bajo en grasa)

Sirve el hummus con los palitos de zanahoria y pepino, y de queso.

288 **15 g** **12 g** **30 g** **7 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

YOGUR GRIEGO CON MIEL Y MORAS

INGREDIENTES

¾ de taza de yogur griego natural con un 2 % de grasa láctea
½ cda. de miel
½ taza de bayas mixtas

Mezcla el yogur griego con miel y cubre con moras.

240 **16 g** **4 g** **35 g** **2 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 ½ taza de yogur griego natural con un 2 % de grasa
1 ½ cda. de miel
¾ de taza de bayas mixtas

Mezcla el yogur griego con miel y cubre con moras.

408 **32 g** **8 g** **52 g** **3 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

RODAJAS DE MANZANA Y MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

1 manzana pequeña
2 cdas. de mantequilla de almendras

Rebana la manzana y sirve con mantequilla de almendras.

264 **6 g** **16 g** **24 g** **6 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 manzana grande
3 cdas. de mantequilla de almendras

Rebana la manzana y sirve con mantequilla de almendras.

386 **9 g** **22 g** **38 g** **9 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

SNACKS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS

BATIDO DE PROTEÍNA

INGREDIENTES

1 cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de chocolate
1 taza de leche de almendras
½ banana
1 cda. de mantequilla de maní

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

270 **25 g** **10 g** **20 g** **3 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

1 ½ cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de chocolate
1 ½ taza de leche de almendras
¾ de banana
1 ½ cda. de mantequilla de maní

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

375 **30 g** **15 g** **30 g** **4 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

NUECES MIXTAS Y FRUTA DESHIDRATADA

INGREDIENTES

¼ de taza de nueces mixtas
¼ taza de frutas secas

Mezcla las nueces y la fruta deshidratada.

300 **8 g** **18 g** **32 g** **4 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

½ de taza de nueces mixtas
½ de taza de fruta deshidratada

Mezcla las nueces y la fruta deshidratada.

450 **12 g** **30 g** **52 g** **7 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PALITOS DE VERDURAS CON GUACAMOLE

INGREDIENTES

½ de taza de guacamole
½ porción de pimientos, zanahorias y apio picados

Sirve los palitos de verduras con guacamole.

100 **2 g** **7.5 g** **7.5 g** **3.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

INGREDIENTES

½ de taza de guacamole
1 ½ porción de pimientos, zanahorias y apio picados

Sirve los palitos de verduras con guacamole.

300 **6 g** **22.5 g** **22.5 g** **10.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TONIFICACIÓN XS

SNACKS		
PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,900 CALORÍAS		PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,400 CALORÍAS
HUEVOS DUROS		
INGREDIENTES 2 huevos Coloca los huevos en una olla y cúbrelos con agua fría 1 pulgada. Deja que el agua hierva a fuego alto. En cuanto el agua empiece a hervir, apaga el fuego y tapa la olla, mientras dejas el huevo en el agua caliente entre 6 y 7 minutos para que quede blando, entre 8 y 9 minutos para que quede medio cocido o entre 10 y 12 minutos para que quede duro. Pon el huevo en un baño de hielo durante 14 minutos antes de pelarlo.		INGREDIENTES 3 huevos Coloca los huevos en una olla y cúbrelos con agua fría 1 pulgada. Deja que el agua hierva a fuego alto. En cuanto el agua empiece a hervir, apaga el fuego y tapa la olla, mientras dejas el huevo en el agua caliente entre 6 y 7 minutos para que quede blando, entre 8 y 9 minutos para que quede medio cocido o entre 10 y 12 minutos para que quede duro. Pon el huevo en un baño de hielo durante 14 minutos antes de pelarlo.
160 CALORÍAS 12 g PROTEÍNA 11 g GRASA 1 g CARBOHIDRATOS 0 g FIBRA		240 CALORÍAS 18 g PROTEÍNA 16 g GRASA 1.5 g CARBOHIDRATOS 0 g FIBRA
QUESO COTTAGE CON PIÑA		
INGREDIENTES ½ taza de queso cottage bajo en grasa ½ taza de trozos de piña Mezcla el queso cottage con trozos de piña.		INGREDIENTES 1 taza de queso cottage bajo en grasa ¾ de taza de trozos de piña Mezcla el queso cottage con trozos de piña.
180 CALORÍAS 14 g PROTEÍNA 3 g GRASA 20 g CARBOHIDRATOS 1 g FIBRA		268 CALORÍAS 28 g PROTEÍNA 4 g GRASA 30 g CARBOHIDRATOS 1.5 g FIBRA

PLAN DE FITNESS

TONIFICACIÓN XS

Crear o mantener una rutina saludable de fitness no solo te ayudará a sentirte mejor, sino que también aumentará los beneficios de los cambios en tu alimentación y ayudará a acelerar tus metas de tonificación en general. Como pauta general, comienza programando tiempo para hacer tus entrenamientos de 10 a 30 minutos.

- Prueba incluir cualquiera de los programas de tonificación creados por nuestros instructores de Fitness XS en el sitio web. Usa los calendarios de entrenamiento de 30 días que se ofrecen para que puedas seguir y registrar cada día con facilidad.
- Incorpora entrenamientos de intervalos y ejercicios específicos que apunten a diferentes grupos musculares al mismo tiempo; por ejemplo: combinación de estocada + levantamiento para bíceps.
- Intenta agregar respiraciones para reducir el estrés, que eleva los niveles de cortisol y activa el cuerpo para almacenar la grasa no deseada.
- Programa una cita para hablar con un instructor y crear un plan específico de fitness, pídele a la comunidad de Fitness XS sus recomendaciones de entrenamiento HIIT favoritas o incluso crea tu propio entrenamiento.
- Para obtener excelentes opciones en cada nivel de fitness, escanea el código QR a continuación para explorar los programas de tonificación de nuestros instructores Fitness XS.



Escanea para ver los entrenamientos



Verse «tonificado» requiere combinar desarrollo muscular y pérdida de grasa, así que ten esto en cuenta cuando creas un plan de fitness. Aunque los entrenamientos HIIT sean una de las formas más efectivas de ejercicio para la tonificación, explora todas tus opciones, desde levantamiento de pesas hasta pilates o baile. Una vez que hayas encontrado entrenamientos que realmente disfrutes, organiza tu plan en torno a ellos. Y recuerda: diviértete con lo que sea que elijas.

STACK

TONIFICACIÓN XS

Combinado con los cambios de tu alimentación personal y plan de fitness, el Stack de tonificación XS incluye productos elegidos para aumentar tu energía, favorecer un metabolismo sano, desarrollar masa muscular magra* y mejorar al instante tus entrenamientos para conseguir aún más rápido una silueta más firme y tonificada. A continuación, se muestran en detalle los productos incluidos en tu programa de 30 días, así como recomendaciones para uso diario.

STACK DE TONIFICACIÓN XS: \$289.50

- XS Muscle Multiplier**
- Masa magra Nutrilite
- XS Energy + Burn†
- Proteína de suero XS alimentada con pasto - x2
- Enfoque y energía XS



Si bien haremos todo lo posible para que recibas todos tus productos de tonificación XS cuanto antes, ten en cuenta que se enviarán en paquetes separados puede que no lleguen en la misma fecha.

*Cuando se combina con entrenamiento regular con pesas/de 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.

‡Ten en cuenta que solo hay 12 latas de XS Energy + Burn en un paquete.

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	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada	Masa magra Nutrilite [†] 2 cápsulas blandas con el desayuno	Enfoque y energía XS gomitas de vitamina D del sol 1 tableta		XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada	Batido de proteína XS 1 cucharada	Masa magra Nutrilite [†] 2 cápsulas blandas con el almuerzo	XS Energy + Burn [‡] 1 lata [†]	Masa magra Nutrilite [†] 2 cápsulas blandas con la cena	XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada



XS Muscle Multiplier[®] EAA aporta 4.1 g de los 9 aminoácidos esenciales más L-arginina listo para usar, lo que ha demostrado que ayuda a ganar masa magra^{*}.

Para que tu cuerpo esté en modo óptimo a fin de ganar músculo, recomendamos que lo bebas de 20 a 30 minutos antes de comer una comida o un snack con alto contenido de proteínas.

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: Mezcla con agua y bebe durante tu entrenamiento o entre comidas para recuperarte luego de entrenar.

Por qué te encantará: porque mientras más masa magra = mejor rendimiento, recuperación más rápida y, finalmente, más victorias de cambios saludables en tu alimentación y ejercicio. Se ha demostrado clínicamente que XS Muscle Multiplier aumenta la masa magra, mejora la resistencia y ayuda a reducir la grasa corporal, revelando un físico más tonificado.

MASA MAGRA NUTRILITE

3 VECES AL DÍA 2 CÁPSULAS BLANDAS

Qué hace: Proporciona ácido linoleico conjugado (CLA), un ácido graso esencial que está diseñado para ayudar a reducir la grasa corporal y apoyar la retención de masa muscular magra, cuando se combina con una alimentación reducida en calorías y actividad física moderada.^{†§}

Cómo se usa: toma dos cápsulas blandas tres veces al día, preferentemente con las comidas. Y antes de que pienses «esos son muchos suplementos. ¿Realmente necesito tomarlo tres veces al día? No sé si podré recordarlo, etc.», recuerda por qué estás siguiendo este programa, y piensa en tu motivación para tonificarte. Ahora, pregúntate si para alcanzar o posiblemente superar tus metas de tonificación vale la pena el esfuerzo de no olvidar tomar algunos suplementos. Nosotros también lo creemos.

Por qué te encantará:

En serio, mientras que Muscle Multiplier te ayuda a desarrollar masa magra, Masa magra Nutrilite ayuda a reducir la grasa corporal y apoyar la retención de masa magra cuando se combina con una alimentación reducida en calorías y actividad física moderada.^{†§} Y cuanto más masa muscular magra tengas, más rápido alcanzarás esas metas de fitness. Masa magra Nutrilite contiene ácido linoleico conjugado (CLA), un ácido graso esencial de origen vegetal (como el aceite de cártamo); y se ha demostrado que apoya la retención de masa magra. ¡Estos son logros en todo sentido!



BENEFICIOS

- Los 50 mg de EGCG de extracto de té verde estimulan el metabolismo.
- Los 114 mg de cafeína apoyan el estado de alerta mental.
- La megadosis de vitaminas B aporta energía a partir de los alimentos.
- Jengibre, cromo y EGCG trabajan juntos para impulsar el metabolismo.

XS ENERGY + BURN

HASTA 2 LATAS AL DÍA

Qué hace: ¡Te da un impulso de energía positiva para conquistar tu día!

Cómo se usa: Bébelo antes de tu entrenamiento o para ayudarte a superar el cansancio de la tarde. Recomendamos consumir este producto por la tarde en aquellos días en que necesites ese impulso adicional.

Por qué te encantará: Porque elegir mejores opciones es lo suficientemente difícil, y hace que sea más fácil cambiar los snacks y refrescos que son altos en azúcar. Obtendrás un impulso de energía con beneficios.

^{*}El Programa de Tonificación XS está diseñado en torno a 1 dosis 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.

[†]Ten en cuenta que solo se suministran 12 latas, consumo recomendado cuando se busca energía adicional.

[‡] Cuando se combina con entrenamiento regular con pesas/de 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.

[¶]Cualquier persona con una afección médica, incluidas diabetes e hipoglucemia, debe consultar a un médico antes de usar este producto.

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.



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	ALMUERZO	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada	Masa magra Nutrilite 2 cápsulas blandas con el desayuno	Masa magra Nutrilite 2 cápsulas blandas con el almuerzo	Enfoque y energía XS gomitas de vitamina D del sol 1 tableta		XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada	Batido de proteína XS 1 cucharada	XS Energy + Burn 1 lata [†]	Masa magra Nutrilite 2 cápsulas blandas con la cena	XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada



BENEFICIOS

- 30 g de aislado de proteína de suero y 6.9 g de BCAA[‡].
- Apto para la alimentación cetogénica.
- Sin gluten, soja ni hormonas.
- Sabor natural y endulzado con estevia.
- Sin colorantes, saborizantes, endulzantes, gomas ni rellenos artificiales.

Suero XS alimentado con pasto

1 VEZ AL DÍA 1 CUCHARADA

Qué hace: Brinda proteína de suero de acción rápida y BCAA para ayudar a desarrollar y reparar los músculos[§].

Cómo se usa: Bate un snack alto en proteínas en cualquier momento o después de tu entrenamiento para ayudar a desarrollar y reparar músculos[§].

Por qué te encantará: Ya sea que te guste el chocolate o la vainilla, esta cucharada ofrece todo lo que quieres de un batido de proteínas – ¡y sabe tan bien que te encantará beberla!

ENFOQUE Y ENERGÍA XS

1 VEZ AL DÍA 1 TABLETA

Qué hace: Ayuda a maximizar tu resistencia, aumentar tu enfoque mental y dominar tus entrenamientos[§].

Cómo se usa: toma una tableta antes de realizar actividad física. Enfoque y Energía brinda horas de energía sostenida, así que tómallo a primera hora de la mañana si entrenas temprano, después del almuerzo o cuando te canses por la tarde si haces ejercicio a última hora del día.

Por qué te encantará: Porque no solo ayuda a mejorar tu resistencia y tu enfoque mental para que puedas aumentar más los límites de tu rutina de fitness. Las investigaciones sugieren que la rhodiola rosea favorece el sistema de respuesta al estrés del organismo, lo que puede contribuir al tiempo de recuperación.

BENEFICIOS

- 75 mg de cafeína de extracto de té verde.
- 100 mg de hierba rhodiola rosea antigua y ártica, conocida por su capacidad natural de aumentar la energía, apoya el sistema de respuesta del organismo al estrés, lo que puede ayudar en el tiempo de recuperación.
- Una potente combinación de vitaminas naturales y protección antioxidante que incluye vitamina C, 50 mg de espinaca deshidratada y extracto de acerola exclusivo de Nutrilite.



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	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	CENA
XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada	Masa magra Nutrilite 2 cápsulas blandas con el desayuno	XS Energy + Burn 1 lata [†] Batido de proteína XS 1 cucharada	Masa magra Nutrilite 2 cápsulas blandas con el almuerzo		Enfoque y energía XS gomitas de vitamina D del sol 1 tableta	XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada	XS Muscle Multiplier EAA [*] 1 cucharada	Masa magra Nutrilite 2 cápsulas blandas con la cena

^{*}El Programa de Tonificación XS está diseñado en torno a 1 dosis 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.

[†]Ten en cuenta que solo se suministran 12 latas, consumo recomendado cuando se busca energía adicional.

[‡]Aminoácidos de cadena ramificada

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

MÁS PRODUCTOS PARA APOYAR TU CAMINO

Porque te apasiona la aventura, sabemos que siempre buscas nuevas maneras de mejorar tu rendimiento. Así que hemos preparado algunos de nuestros productos favoritos para apoyar tu viaje de fitness, por si tienes inquietudes al ir completando nuestro programa. Y recuerda que para toda consulta o más información o ayuda con la personalización de la combinación ideal de productos, no dudes en consultar con tu instructor XS para obtener apoyo.



CREMA PRO DE CBD XS

Después de tu próximo entrenamiento, lleva tu recuperación al siguiente nivel con la Crema Pro de CBD XS, que contiene 400 mg CBD de extracto de cáñamo de alto espectro. Siente rápidamente los ingredientes clave que alivian y calientan la piel a cinco minutos de su aplicación, para un efecto duradero.



PROBIÓTICO BALANCE WITHIN™ DE NUTRILITE

Apoya tus defensas naturales y un equilibrio saludable de las bacterias intestinales con el probiótico Balance Within de Nutrilite[†], hecho con una mezcla única de 6,300 millones UFC de cepas de probióticos probados clínicamente para apoyar tu sistema inmunológico y digestión saludable[†]. Este suplemento fundacional combina probióticos probados clínicamente con tecnología avanzada en un sobre práctico.



PROTEÍNA VEGETAL EN POLVO NUTRILITE ORGANICS

Te brinda beneficio orgánico con 21 gramos de potente proteína vegetal de arroz integral, guisantes y chíca cultivados en nuestras propias granjas orgánicas y en granjas asociadas. Obtén más proteína para tu plan de alimentación usando un polvo fácil de mezclar, ofrecido en delicioso chocolate y vainilla o sin sabor.

[†]Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CONTROLA TU PROGRESO

Si bien querrás volver a revisar tus metas de fitness y los microhábitos diariamente, usa esta página para realizar un seguimiento del progreso de tonificación en general. Ya registraste tu peso y mediciones del punto de partida en la página 8. Como registro opcional, usa el cuadro Día 8 – Mediciones a continuación para seguir los cambios iniciales que hayas tenido después de la primera semana completa con el programa. Ya sea que veas ganancias, pérdidas o ningún cambio significativo, este es también el momento perfecto para comunicarte con tu instructor XS, revisar cualquier pregunta que puedas tener sobre tus planes de alimentación y fitness, pedir consejos para usar productos o incluso preguntar sobre productos adicionales que tal vez quieras probar.

Luego, usa el Día 31 – Mediciones para:

- Hacer un seguimiento de tu peso después de usar el Programa de tonificación XS.
- Tomar nota de tus mediciones actualizadas.

Tomar nuevas fotos del progreso, comparándolas con el día 1 y dejando que incluso los cambios más pequeños te motiven a seguir adelante.



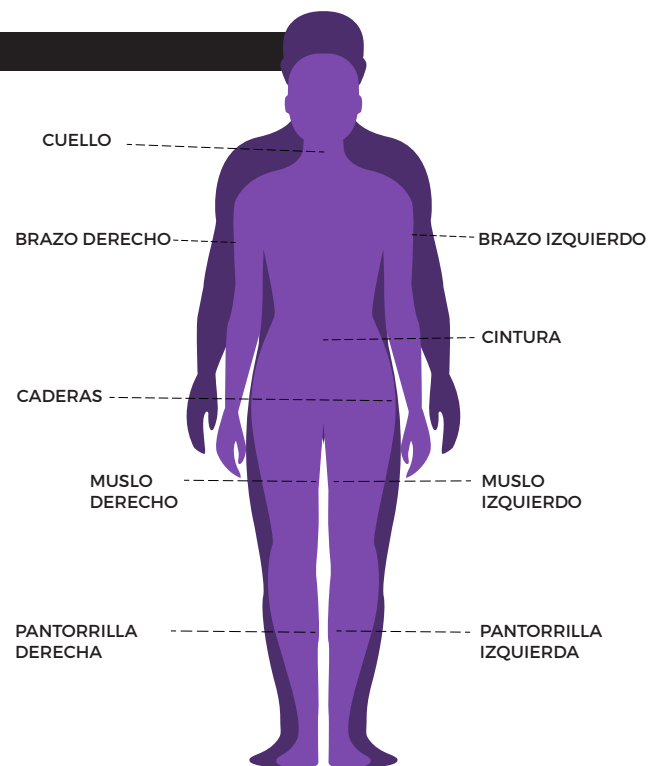
Recuerda, si el peso y las medidas no son la forma en que deseas hacer el seguimiento de tu éxito de tonificación, ¡no hay problema! Tómame un tiempo aquí para pensar en los cambios positivos que has notado.

DÍA 8 – MEDICIONES

Fecha:	Peso:
Brazo (D):	Muslo (D):
Brazo (I):	Muslo (I):
Pecho:	Cuello:
Cintura:	Pantorrilla (D):
Caderas:	Pantorrilla (I):

DÍA 31 – MEDICIONES

Fecha:	Peso:
Brazo (D):	Muslo (D):
Brazo (I):	Muslo (I):
Pecho:	Cuello:
Cintura:	Pantorrilla (D):
Caderas:	Pantorrilla (I):



Programa de tonificación

EVALUACIÓN DE FITNESS



INTRODUCCIÓN

Para el programa fitness de Tonificación XS, las evaluaciones físicas deben enfocarse en resistencia de fuerza, definición muscular y movimiento funcional. La meta es realizar seguimiento de las mejoras en resistencia muscular, fuerza del núcleo, estabilidad y tonificación corporal general. Estas son algunas evaluaciones recomendadas:

CONSEJOS SEGUROS PARA LA EVALUACIÓN

- Asegúrate de calentar adecuadamente antes de realizar cualquiera de estas evaluaciones
- Asegúrate de entender y usar la forma adecuada para minimizar el riesgo de lesiones

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA POS-ENTRENAMIENTO

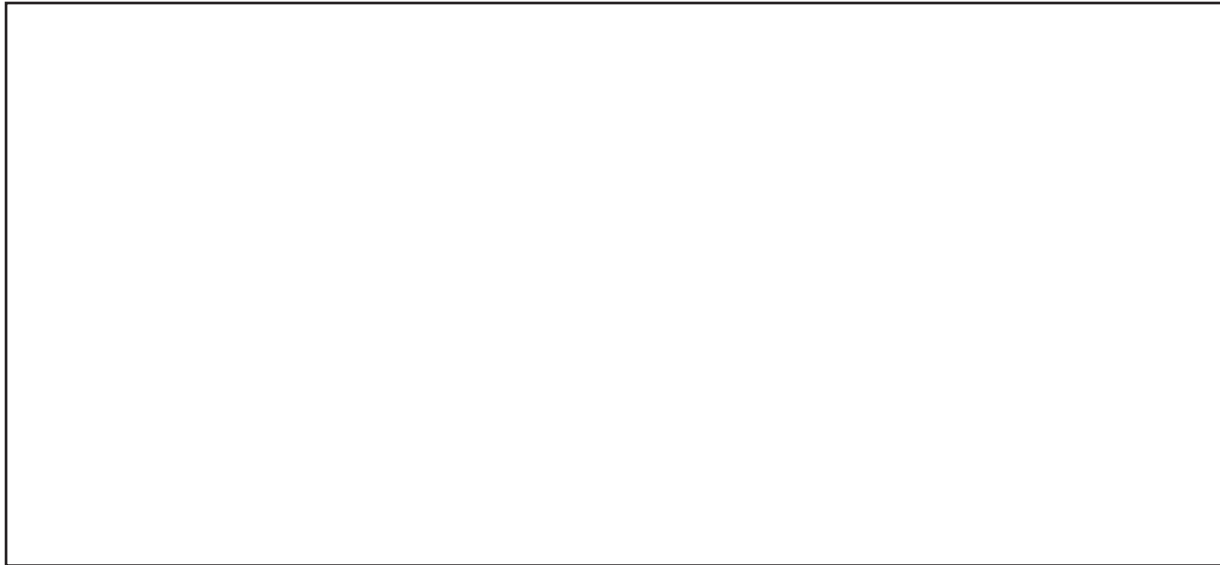
DURACIÓN	EVALUACIÓN	PROPÓSITO	ACCESO
Un minuto	Máximo de flexiones o flexiones modificadas (si es necesario)	Evalúa la resistencia y fuerza de la parte superior del cuerpo, particularmente en pecho, hombros y tríceps.	
Hasta el fallo	Max de plancha (puede ser planchas para antebrazo o de brazo recto).	Prueba la resistencia central, estabilidad y fuerza muscular.	
Un minuto	Prueba máximo de burpees	Un gran indicador de fitness cardiovascular y resistencia de todo el cuerpo.	
Un minuto	Máximo de sentadillas con peso corporal	Evalúa la resistencia de la parte inferior del cuerpo (cuádriceps, isquiotibiales, glúteos) y tonificación muscular.	
Hasta el fallo	Prueba de equilibrio de una sola pierna (párate sobre una pierna con los ojos abiertos -o cerrados- durante el mayor tiempo posible).	Prueba la estabilidad de la parte inferior del cuerpo, activación abdominal y equilibrio.	

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 30 días de trabajo enfocado en la tonificación... ¡Solo eso ya es un gran logro!

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia, revisar tus metas y microhábitos 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 del mes pasado?
- ¿Cómo te sientes? ¿Con más confianza, orgullo por tus logros o con cuerpo tonificado?
¿Tienes más energía?
- ¿Encontraste entrenamientos que te gusten tanto para desarrollar músculo como para reducir grasa corporal?
- ¿Hay algún producto sin el que no puedas creer haber sobrevivido tanto tiempo?



Por último, hazte la pregunta que cada aventurero o aventurera se hace...

¿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, quizás estás trabajando para lograr tu meta original de fitness o quieres mantener tu ritmo, o impulsar tus metas aún más y comprometerte a repetir el Programa de tonificación XS nuevamente.
- Tal vez alcanzaste tus metas de tonificación o solo quieres cambiar tu enfoque y probar otros Programas Fitness 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.