



RETO 21 DÍAS

Viviendo Supératefit

REGLAS DEL RETO

El Reto tiene una duración de 21 días, en los cuales deberás cumplir dentro de tus posibilidades las condiciones y pautas propuestas a continuación:



PLAN DE ENTRENAMIENTO

1. Entrenamiento con cargas

Diseñado para que entrenes todo tu cuerpo, se basa en rutinas Full Body que además de entrenar tus músculos te subirán las pulsaciones y te permitirán consumir más calorías.

Se estructura en 3 días semanales alternos (principalmente lunes, miércoles y viernes). Está diseñado para que se pueda realizar en casa o en un parque, se utiliza el propio peso del cuerpo como carga y algunos materiales que todo el mundo podemos conseguir como botellas, mochila, etc. para obtener lastre. Descubrirás todo lo que se puede hacer sin ir a un gimnasio. En cambio, si estas apuntado/a a un gimnasio, puedes realizar perfectamente los mismos ejercicios con barras y mancuernas para seguir el reto.

2. Objetivo de pasos

Andar es un ejercicio tan básico que se nos olvida lo importante que es. La OMS recomienda como mínimo andar 10 mil pasos al día y te sorprendería la cantidad de gente que no llega ni a 2 mil. Por eso nos hemos marcado objetivos de pasos diarios que tendremos que cumplir.

3. Cardio

Añadiremos sesiones de cardio durante el reto, para que complementes tu entrenamiento semanal y descubras lo gratificante que son este tipo de actividades. Normalmente constarán de una salida en bici, sesión de running o paseo a ritmo vivo (dependiendo del nivel).

4. Retos

Como sabes, estarás acompañado por nosotros (Laura y Christian) y 9 valientes más con los cuales podrás compartir tus progresos. Así que, habrá



RETO 21 DÍAS

Viviendo Supératefit

días donde os lanzaremos retos para que nos piquemos unos con otros y compartamos un rato divertido.



ALIMENTACIÓN

No nos gustan las dietas, creemos en un estilo de vida saludable y una alimentación acorde a este. La alimentación real es la base de un buen estado físico, por eso te vamos a proponer unas pautas “realfood” que deberás de seguir.

1. Alimentos que puedes comer siempre que quieras:

- Verduras, hortalizas y frutas
- Frutos secos
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Tubérculos
- Cereales 100% integrales o de grano entero
- Huevos
- Carnes sin procesar
- Leche (preferiblemente fresca)
- Hierbas, especias y semillas
- Café e infusiones

2. Complementos a los alimentos anteriores (dosis reducidas):

- Aceite de oliva virgen extra
- Chocolate negro >70%
- Bebidas vegetales sin azúcares añadidos
- Yogures y lácteos fermentados

3. Alimentos que NO podrás comer durante el reto:

- Refrescos y bebidas azucaradas
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Panes refinados



RETO 21 DÍAS

Viviendo Supératefit

- Carnes procesadas
- Pizzas industriales
- Galletas y derivados
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados y listos para calentar o freír
- Patatas fritas y snacks salados
- Dulces, chucherías y helados
- Productos dietéticos o de adelgazamiento
- Salsas comerciales
- Pescados procesados

Un reto es algo difícil de conseguir, pero también debe ser realista, así que, como sabemos que la perfección no existe, te vamos a dejar incumplir una vez a la semana estas pautas alimenticias y podrás tener una comida semanal “menos real”. Estamos seguros de que eres una persona responsable y por eso confiamos en ti, para que esa comida menos real tampoco se te vaya de las manos. Se trata de una comida en donde estés menos pendiente de lo que comes y que tu cerebro desconecte. No pasa nada por hacer una comida menos saludable, es perfectamente razonable, pero debe ser algo ocasional. Y que mejor momento que el fin de semana, cuando salimos a comer fuera con amigos o familia o simplemente nos relajamos en casa.



COMPROMISO

¿Estás dispuesto/a a comprometerte 21 días y cumplir en la medida de tus posibilidades las pautas anteriores? Antes de empezar deberás de reflexionar sobre esta cuestión. Buscamos a 10 personas que sean capaz de involucrarse e intentar dar lo mejor de sí mismos, que participen en la comunidad de valientes, compartan su experiencia y disfruten del proceso.

Si crees que eres capaz, adelante este tu reto.

¡Nos vemos dentro valiente!