

EBOOK GRATIS DE 39 PÁGINAS

TODO LO QUE DEBES SABER PARA TENER UN CUERPO FIT A PARTIR DE LOS 40



WWW.PAOLACARBAJAL.COM

Ay esa pancita! ¡Nos trae por la calle de la amargura y parece que cuando alcanzamos los 35 años no logramos quitárnoslo de encima por mucha dieta que hagamos! ¡Ni matándonos a hacer abdominales en el gimnasio o priorizando en nuestra alimentación esos ingredientes que nos ayudan a mantener un vientre plano conseguimos librarnos de él por completo! ¿A qué se debe esto? ¿En serio no vamos a poder ponerle remedio? Os traigo una buena noticia. Y es que no todo está perdido. Y es posible tener un abdomen plano y sexy a partir de los 35 años.



[@paolacarbajal.fit](https://www.instagram.com/paolacarbajal.fit)



paolacarbajal.fit@gmail.com

TABLA DE CONTENIDO

- **Introducción**
- Capítulo 1: Bienvenid@
- Capítulo 2: Pilares de éxito para obtener un cuerpo fit y abdomen plano
- Capítulo 3: Mentalidad / Creencias
- Capítulo 4: Nutrición consciente
- Capítulo 6: Entrenamiento
Ejercicios + Gimnasia Hipopresiva
- Capítulo 7: Fitness tips
- **Un regalo para ti**

**Estar en
forma es la
expresión
máxima de
amor hacia
ti mism@**

BIENVENID@

Existe evidencia científica de que para bajar esa pancita y definir los abdominales, para eliminar la grasa abdominal es mucho más que una cuestión de estética y de belleza, es sobre todo una cuestión de salud, tanto física como mental. Desde trastornos cardíacos hasta problemas de autoestima están vinculados con la grasa alojada en el abdomen. Eliminarla es vital para tener una vida saludable, placentera y feliz.

No hay trucos aquí. ¡Con trabajo duro y determinación, puedes tener un vientre plano antes de darte cuenta!

Hay muchos libros sobre este tema en el mercado, pero también hay mucha desinformación. Este libro está hecho en base a mis estudios como entrenadora personal, y en base a mi experiencia personal, es por esto que decido compartir contigo los 3 pilares que han cambiado mi vida.

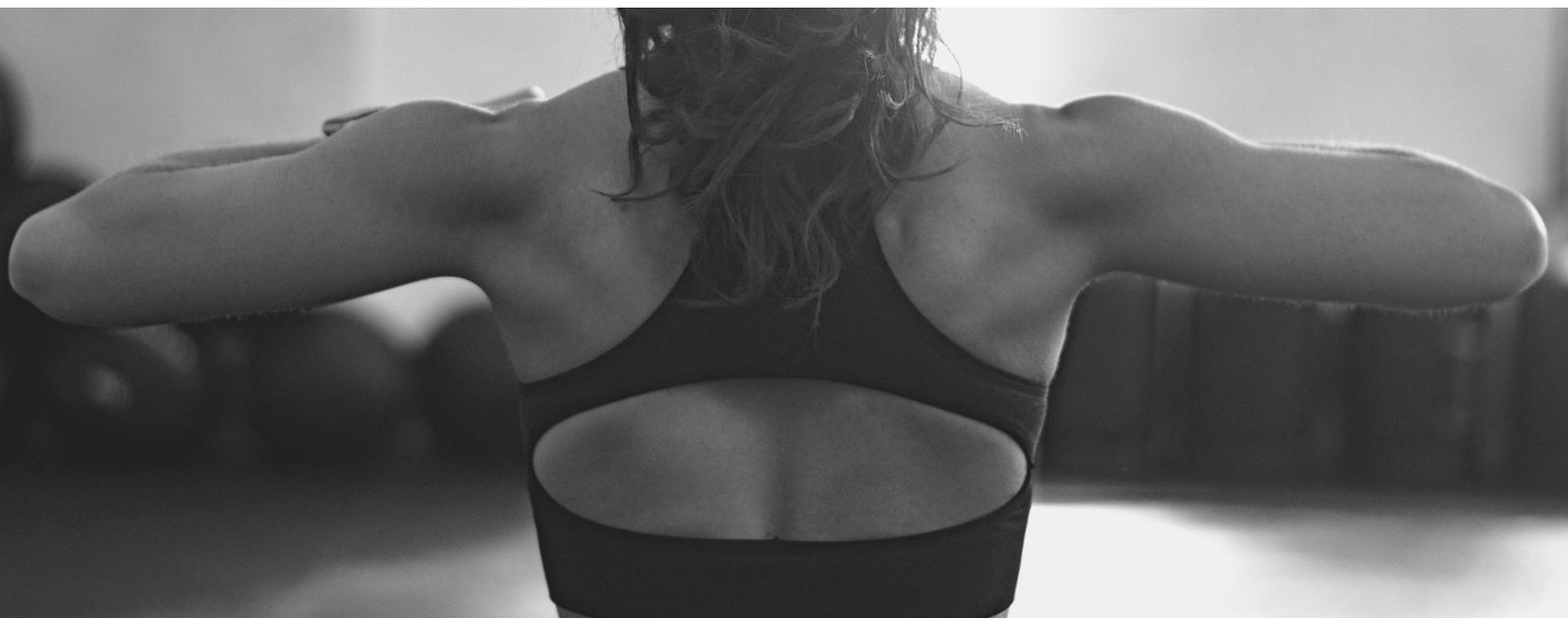
NUNCA ES TARDE PARA
CONSEGUIR ESE ABDOMEN
QUE SIEMPRE HAS DESEADO



CUERPO FITNESS

¿POR QUÉ A PARTIR DE LOS 30 AÑOS ACUMULAMOS GRASA EN EL ABDOMEN Y CÓMO PODEMOS EVITARLO?

Abdomen plano y sexy una forma de vida que consta de 3 pilares para el éxito; La mentalidad, la alimentación y el entrenamiento son esenciales para alcanzar nuestros objetivos de condición física, **cada pilar debe trabajarse por separado. Sin embargo, el orden es lo más importante.**



A photograph of a woman with long dark hair, wearing sunglasses and a black dress, standing on a city street. She has her right arm raised and is smiling. The background shows buildings and a street lamp. A large white '01' is overlaid on the image.

01

MENTALIDAD

T U M E N T E E S T U B A S E

Mentalidad

Tu mente y tu cuerpo van de la mano y ambos necesitan estar en armonía. La mentalidad se refiere a todo lo que sucede en nuestra cabeza. Esto es lo que considero el primer pilar, y es donde la mayoría fallamos. La mente es más fuerte que cualquier músculo de tu cuerpo y si puedes conquistar tu mente, entonces ya has ganado la mitad de la batalla. La mentalidad incluye atributos como disciplina, determinación, motivación, así como negatividad y pereza.

**T U M E N T E E S T U B A S E ,
Y S I N U N A B A S E S Ó L I D A N O
P U E D E C O N S T R U I R U N A C A S A**

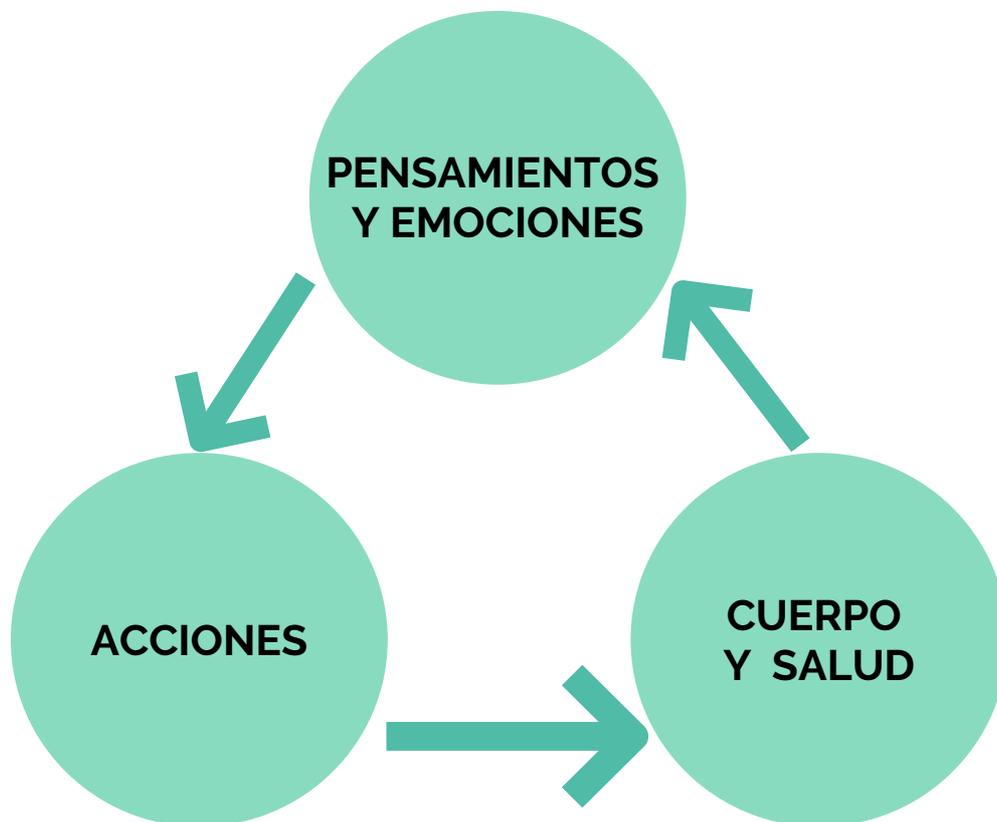
El cuerpo
logra los
resultados
que la
mente
cree.

LA CONEXIÓN ENTRE MENTE Y CUERPO

Nuestros pensamientos y emociones influyen, para bien o para mal, en nuestro cuerpo y salud.

Esto ocurre de dos maneras: de una manera directa y una indirecta.

1. **Directa:** nuestra mente modifica físicamente a nuestro cuerpo.
2. **Indirecta:** nuestra mente modifica nuestras acciones que a su vez modifican a nuestro cuerpo.



1. LA MENTE CAMBIA NUESTRO CUERPO

Todo lo que surge en nuestra mente –pensamientos, creencias, percepciones y emociones– cambia físicamente a nuestro cuerpo.

Por ejemplo:

- Podemos disminuir señales físicas de estrés con nuestros pensamientos: recordar experiencias felices o positivas de tu vida ayuda a responder mejor ante eventos estresantes, específicamente al disminuir la secreción de la hormona del estrés, el cortisol.
- Imaginar hacer algún ejercicio o movimiento activa los mismos patrones cerebrales que se encienden cuando realmente se hace, e incluso lleva a mejoras físicas. Un estudio observó que en personas que no hacían ejercicio, imaginar hacer curls de bíceps incrementó la fuerza del bíceps en un 12-37% sin ningún tipo de entrenamiento.
- Practicar meditación cambia físicamente al cerebro: incrementa la actividad.

**L A M E N T E N O E S T Á S E P A R A D A
D E L C U E R P O , S I N O Q U E E S T Á
E N R E D A D A E N É L .**

2. MEJORA TU AUTODIÁLOGO Y TU RELACIÓN CONTIGO

La manera en la que nos relacionamos con nosotros mismos impacta en la obtención de nuestras metas y en nuestra salud.

Nuestro autodiálogo es útil: nos ayuda a tomar decisiones, resolver problemas, planear, regular emociones y motivarnos.

Pero cuando nuestro autodiálogo es negativo o improductivo, se convierte en un obstáculo.

Para mejorar nuestro autodiálogo, el primer paso es tratarnos con compasión. **Practica autocompasión** da beneficios que todos buscamos: nos ayuda a sentirnos mental y emocionalmente mejor y a mejorar nuestro cuerpo y salud. En el contexto de la alimentación, te ayuda a mejorar tu nuestra relación con la comida y a no usarla para lidiar con emociones difíciles o incómodas. **También facilita desarrollar una imagen positiva de tu cuerpo, es decir, a apreciarlo y sentirte satisfecho con él tal y como es mientras haces un esfuerzo por mejorarlo.** Te ayuda a ser más consistente en tus acciones. Al ser compasivo contigo mismo, no evades tus errores, dificultades o fallas personales, sino que asumes mayor responsabilidad al reconocerlos y tomas acción.

3. DESARROLLA AUTOEFICACIA (O PORQUE PUEDE QUIEN CREE QUE PUEDE)

Alcanzar nuestras metas está en gran medida influenciado por la creencia de que podemos hacer lo necesario para alcanzarlas.

Esta cualidad mental no tiene nada que ver con "pensar positivo", es una cualidad basada en ciencia que los psicólogos denominan **autoeficacia**.

En términos más específicos, la autoeficacia es confiar en que eres capaz de consistentemente llevar a cabo las acciones que te llevarán a tus metas. Por ejemplo, un alto sentido de autoeficacia es afirmar cosas como:

- Me siento capaz de cocinar 4 porciones de verduras todos los días.
- Me siento capaz de entrenar 3 veces por semana durante 45 minutos.

Es confiar en que puedes desarrollar las habilidades que necesitas para alcanzar tus metas. Por ejemplo:

- Confío en que puedo aprender a cocinar bien, a pesar de que hoy no sé hacerlo.

Por último, la autoeficacia representa creer que eres capaz de sobreponerte a obstáculos que pueden atravesarse en el camino.

4. USA ESTRATEGIAS MENTALES PARA HACER AQUELLO QUE QUIERES HACER

Pensamos que con decirnos "voy a hacer ejercicio" o "voy a comer saludablemente" lo haremos, pero esto rara vez funciona.

Aunado a tener una fuerte motivación personal y desarrollar autocompasión y autoeficacia por medio de cómo nos hablamos a nosotros mismos, también requerimos de específicas estrategias mentales que nos ayudan a:

- Ser más consistentes
- Sobreponer obstáculos
- Retomar el camino cuando nos hemos desviado
- Avanzar hacia nuestras metas sin estrés y con más calma

Estrategias con las que puedes experimentar:

- Olvídate de tus metas, mejor enfócate en el proceso
- De lo negativo a lo positivo: un simple cambio mental mejorará tus hábitos
- Sé constante con tus horarios de comida y entrenos.
- ¿Rompiste la dieta? ¿Comiste de más? a la siguiente comida continua con tu plan.

5. APRENDE A REGULAR ESTRÉS Y EMOCIONES

Siempre experimentaremos estrés y emociones difíciles como ansiedad y enojo en nuestras vidas. No es posible (ni deseable) eliminarlas.

Lo que afecta nuestro cuerpo y salud no es el tener estas experiencias emocionales difíciles, sino nuestra capacidad para regularlas, es decir, nuestra capacidad para responder efectivamente ante ellas una vez que están ahí.

Por ejemplo, si nos estresamos, ¿la sensación dura todo el día o solo una hora (o menos)? Si sentimos ansiedad, ¿vamos por la bollería para calmarla o somos capaces de sentirnos mejor sin comida?

N O P O D E M O S D E T E N E R L A S O L A S ,
P E R O S Í P O D E M O S A P R E N D E R A
S U R F E A R . JON KABAT-ZINN:

6. CULTIVA GRATITUD EN TU VIDA

La gratitud es tanto el acto de reconocer y apreciar lo bueno que ya existe en nuestras vidas, así como el estado emocional que experimentamos al hacer dicho reconocimiento y apreciación. Es algo que practicamos y que sentimos. Y cultivar gratitud es una de las formas más sencillas de mejorar cómo nos sentimos mental y emocionalmente.

7. PRACTICA MEDITACIÓN

Consiste en deliberadamente prestar atención a lo que haces, piensas y sientes en este momento, sin juzgarlo, sin tratar de cambiarlo y sin aferrarte a ello, sea agradable o no. A esta cualidad mental de mayor atención se le conoce como mindfulness o atención plena.

Además de físicamente cambiar nuestro cuerpo, meditar conduce a mayor bienestar porque nos permite percatarnos de patrones de pensamiento y comportamiento automáticos que nos perjudican y, al reconocerlos mientras están ocurriendo, tenemos la oportunidad de cambiarlos.

Por ejemplo, nos damos cuenta de la regularidad con la que tenemos pensamientos críticos automáticos (y que antes no habíamos percibido) como "soy un fracaso", "nunca voy a poder" o "qué gordo estoy" y nos percatamos de cómo estos pensamientos no solo no nos hacen sentir bien, sino que nos paralizan.

También podemos sentir el impulso de comer por estrés mientras surge y, en lugar de reaccionar automáticamente ante él, lo observamos y conscientemente decidimos que comer chatarra no es la manera más saludable de lidiar con el estrés.

La meditación nos ayuda a actuar de acuerdo con nuestros mejores intereses, de acuerdo con lo que más nos importa en la vida.



02

NUTRICIÓN MA

A L I M E N T A C I Ó N

Nutrición Consciente

En segundo lugar la alimentación consciente es lo que elegimos comer, y esta la podemos educar, si puede educarse sobre qué comer y qué no comer, entonces puede conquistar su dieta. Hay tanta información errónea sobre los alimentos que confunde a las personas, por lo que una vez que comprenda esto, puede comenzar a tomar decisiones informadas sobre su salud y dieta. Sin embargo, hay un factor más que comprende su cuerpo: no hay una dieta única para todos, por lo que debe encontrar lo que funcione para usted.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: QUÉ ES Y CÓMO PUEDE BENEFICIAR TU SALUD

Los malos hábitos de vida actuales son responsables de la mayor parte de las enfermedades que hoy nos afectan, por eso, una nueva corriente llamada mindfoodness o alimentación consciente intenta ayudarnos a mejorar la forma en que comemos.

¿Qué es la alimentación consciente?

En las redes sociales este tipo de alimentación se conoce como mindfoodness, Es decir, sería el mindfulness aplicado a la alimentación para lograr la capacidad de prestar atención (conciencia plena) a lo que comemos.

En definitiva, el mindfoodness o alimentación consciente busca mejorar la forma en que nos relacionamos con la comida trabajando en la esfera mental y emocional sobre todo. No es una dieta en particular ni un recurso para perder peso, sino que es una forma de alimentarnos cuyo fin último es mejorar la forma en que comemos.

UNA ALIMENTACIÓN MÁS CONSCIENTE PUEDE BENEFICIARNOS A TENER UN VIENTRE PLANO Y SEXY

Si nos detenemos a pensar en la forma en que comemos fácilmente nos daremos cuenta de lo mucho que se modificaría nuestra alimentación si intentamos volver más consciente la misma, estar más atentos al momento de comer, el ritmo de vida que llevamos nos empuja a comer con prisas, sin registrar en su mayoría lo que ingresa en nuestra boca y muchas veces, sin preguntarnos acerca de qué estamos metiendo en nuestro cuerpo o si realmente tenemos hambre y deseos de comer.

Ser conscientes de lo que comemos promueve el autocontrol y el autoconocimiento, rescatando señales internas que tenemos olvidadas y volviendo más "racional" y menos automático el comer actual.

No es algo que lograremos de un día para el otro, pero con el tiempo es posible alcanzar una alimentación más equilibrada y una relación saludable con los alimentos que nos permita disfrutar de la comida y alejarnos de enfermedades producidas por malos hábitos alimentarios.

Los
abdominales
se hacen
en la
cocina

PLAN EN BASE A MACRONUTRIENTES PARA LOGRAR UN CUERPO FIT

PROPUESTA

30 DÍAS

DESAYUNO

9:00-
10:00

1. TORTITAS DE AVENA DULCES: PREPARACIÓN MEZCLAR: 50 GRAMOS DE AVENA CON 3 CLARAS DE HUEVO AÑADIR 1 CDTA STEVIA + UN PUÑADO DE FRUTOS ROJOS
2. TORTITAS SALADAS DE AVENA CON 100 GRAMOS DE JAMON DE PAVO O POLLO AÑADIR LECHUGA Y TOMATES
3. 80 GR DE PAN INTEGRAL (2 REBANADAS DE PAN) CON 100 JAMON DE PAVO PUEDES AÑADIR LECHUGA + 1/4 DE AGUCATE

ALMUERZO

13:00
14:00

- 180 GR DE PESCADO O 150 GR DE CARNE BLANCA= (POLLO/PAVO) Ó 150 GR CARNE ROJA MAGRA (TERNERA)
- VERDURA (CANTIDAD DE ACOMPAÑAMIENTO LA MITAD DE TU PLATO Y PREFERIBLE CALABACÍN, ESPÁRRAGO, JUDIAS VERDES, PEPINO, LECHUGA, ESPINACA. VERDURA VERDE
- 125 GR BONIATO / PATATA O 70 GR DE ARROZ COCIDO Ó 70 GRAMOS DE PASTA COCIDA.
- UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA

MERIENDAS

16:00
17:00

1. DOS TORTITAS DE ARROZ SIN SAL + 1/4 DE AGUACATE + 90 GR JAMON DE PAVO
2. DOS TORTITAS DE ARROZ SIN SAL + 1 CUCHARADITA DE MANTEQUILLA DE MANI.
3. UNA PIEZA DE FRUTA + 100 GRAMOS DE JAMON DE PAVO + 1 PUÑADO DE TU MANO DE FRUTOS SECOS (ALMENDRAS O NUECES).

CENA

20:00-
21:00

- 180-200 GR DE PESCADO O 150 GR DE CARNE BLANCA= (POLLO/PAVO) Ó 150 GR CARNE ROJA MAGRA (TERNERA)
- VERDURA (CANTIDAD DE ACOMPAÑAMIENTO LA MITAD DE TU PLATO= PREFERIBLE CALABACÍN, ESPÁRRAGO, JUDIAS VERDES, PEPINO - VERDURA VERDE.
- 100 GR PATATA O 50 GR DE ARROZ COCIDO
- UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA

ESTA ES UNA PROPUESTA PARA QUE PUEDES CREAR UN TU PROPIO PLAN DE ALIMENTACIÓN BASADO EN MACRONUTRIENTES (PROTEINA., CARBOHIDRATOS Y GRASAS) CANTIDADES APROXIMADAS PARA UNA MUJER EDAD +35 / ESTATURA 160-165 Y QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.

SIÉNTETE MÁS FUERTE - EN CUERPO Y MENTE

WWW.PAOLACARBAJAL.COM



ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS +
GIMNASIA HIPOPRESIVA

Entrenamiento

E L Ú L T I M O P I L A R

Y se trata de hacer ejercicios de manera ordenada por ejemplo, elige tomar una rutina de abdominales 3 veces por semana de 10 minutos, con intención de cumplir el plan lo más que puedas, es importante apegarnos al plan de entrenamiento porque es la información que le mandamos a nuestro abdomen/cuerpo de lo que queremos lograr.

Encuentra lo que se adapte mejor a ti, quizás sea bailar, hacer yoga, en mi caso es entrenar con pesas o simplemente eliges salir a caminar, pero **HAZLO** con determinación, sabiendo que la actividad física es importante para tu salud.

EL ÚLTIMO PILAR ES EL ENTRENAMIENTO

Para evitar perder masa muscular conviene hacer ejercicios de fuerza y resistencia, esto hará que se acelere nuestro metabolismo, que tiende a ralentizarse conforme cumplimos años. **iNo tengas miedo de incluir las pesas en tus entrenamientos!**



El entrenamiento
es la información
que le envías
al músculo,
es importante
que sea de forma
ordenada
y constante.

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO

MARZO DE 2023

INSTRUCCIONES

Realizar 3-4 series entre 12 y 15 repeticiones. Descanso entre series 60 segundos.
Calentamiento entre 5 -8 minutos y estar atenta al ejecutar los ejercicios
Estirar bien al finalizar el entreno para no sufrir lesiones en un futuro.

LUNES GLÚTEO, PIERNA

1. Sentadillas
2. Sentadillas sumo
3. Desplantes Caminando
4. Desplante estático
5. Levantamiento de pelvis Hipthrust
6. Patada de glúteos en el suelo.

MARTES TREN SUPERIOR

1. Aperturas de pecho con mancuernas
2. Elevaciones laterales de hombro
3. Elevaciones frontales
4. Bíceps con mancuernas
5. Patada tríceps

MIÉRCOLES ABDOMINALES

1. Crunch clasico
2. Elevación de cadera
3. Plancha 30 segundos

PRACTICAR 10-15 MINUTOS LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

JUEVES TREN SUPERIOR

1. Aperturas de pecho con mancuernas
2. Elevaciones laterales de hombro
3. Elevaciones frontales
4. Bíceps con mancuernas
5. Patada tríceps

VIERNES PIERNA, GLÚTEO

1. Sentadillas
2. Sentadillas sumo
3. Desplantes Caminando
4. Desplante estático
5. Levantamiento de pelvis Hipthrust
6. Patada de glúteos en el suelo.

SÁBADO ABDOMINALES

1. Crunch clasico
2. Elevación de cadera
3. Plancha 30 segundos

PRACTICAR 10-15 MINUTOS LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

GIMNASIA HIPOPRESIVA



GIMNASIA HIPOPRESIVA

La gimnasia abdominal hipopresiva, mejor conocida como hipopresivos, es un tipo de ejercicios enmarcados en el ámbito de la fisioterapia y la rehabilitación posparto que se caracterizan por ser realizados en apnea en una serie de posiciones específicas con el objetivo de potenciar la musculatura abdominal y del suelo pélvico.



Especialmente indicados para las mujeres durante el postparto y mujeres mayores de 30 años por sus beneficios para la rehabilitación del suelo pélvico, así como para casos de diástasis abdominal leve (inferior a 3 centímetros). Además de para las mujeres, los hipopresivos también están indicados para hombres a partir de los 30 años para prevenir problemas de incontinencia urinaria, disfunción eréctil e incluso durante el postoperatorio de intervenciones como la cirugía de próstata.

A B S H I P O P R E S I V O S

ORIGEN DE LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

Es el doctor Marcel Caufriez, doctorado en ciencias de la Motricidad y de la Rehabilitación, quien después de años trabajando en «técnicas novedosas de reeducación de incontinencia urinaria» imparte en 1980 el primer curso del método dirigido exclusivamente a fisioterapeutas y hacia 1997 publica los primeros manuales de gimnasia abdominal hipopresiva. Actualmente, la terapia del método tiene especialidades como Gimnasia Abdominal Hipopresiva, Según su propio creador, estos ejercicios están basados en «múltiples estudios científicas relativas a las Neurociencias, la histoquímica, la Neurobiomecánica y la anatomía funcional. Periparto, Kinestesis Perineal, Fisiosexología, Neuromiostática Visceral y Técnicas de Transferencia Tensional.

La técnica para hacer abdominales hipopresivos de forma correcta puede parecer un poco complicada al principio, pero se te hará mucho más sencilla una vez la pruebes. Una de las cosas más importantes a tener en cuenta antes de hacer estos ejercicios es que el mejor momento para practicarlos es por la mañana y en ayunas.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

Entre los principales beneficios de los hipopresivos, los fisioterapeutas destacan:

1. Mejor salud de espalda: los dolores lumbares, dorsales y cervicales disminuyen gracias a un mayor fortalecimiento y estabilidad pélvica.
2. Aumento de capacidad pulmonar.
3. Control postural: una correcta posición del cuerpo permitirá reducir la presión discal y la carga en la columna vertebral.
4. Relajación pélvica: disminución de la presión y sus tejidos blandos, mejorando lesiones nerviosas como la ciática.
5. Mejora los problemas de incontinencia urinaria: al tener un mayor tono muscular se obtiene más control urinario.
6. Mejor rendimiento deportivo: equilibra las masas musculares entre músculos abdominales e inferiores, evitando la aparición de la osteopatía dinámica de pubis (más frecuente en hombres).
7. Rehabilitación post-parto: el suelo pélvico recupera su rigidez ayudando en problemas de incontinencia urinaria y dolores genitales.
8. Tonifica el abdomen: elimina la diástasis abdominal derivada del embarazo.
9. Previene otras lesiones: una correcta recuperación del suelo pélvico será un factor clave para evitar la aparición de otras posibles dolencias.

TÉCNICA DE ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

Los abdominales hipopresivos pueden ser tu rutina mañanera antes de desayunar, ya que apenas tardarás unos 15- 20 minutos en realizarlos.

Una de las ventajas de estos abdominales es que puedes hacerlos tanto en el gym como en casa, ya que no requieren material adicional.

Los hipopresivos consisten en aguantar con el cuerpo en apnea durante varios segundos, haciendo que tu abdomen se meta hacia dentro dejando tus costillas totalmente visibles.

Este ejercicio se repite hasta que llegas a los 15- 20 minutos cada día, dejando unos segundos de recuperación entre postura y postura.

Hay distintas posturas para realizar este tipo de abdominales, se pueden hacer sentado, de pie y en posición de cuadrupedia o con las rodillas en el suelo.

Lo más importante es el estado de apnea y aguantar durante unos 30-45 segundos en cada posición para practicarlos es por la mañana y en ayunas.

POSTURAS ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

Para variar un poco el ejercicio, puedes combinar abdominales de pie, sentado y en posición de cuadrupedia.

- **Abdominales hipopresivos sentado:** siéntate sobre el suelo o una colchoneta y mantén tu columna bien recta. Intenta estirar al máximo tu verticalidad en posición de autoelongación y coloca tus brazos como formando un círculo alrededor de tu cuerpo. Comienza con la apnea durante 30-45 segundos y descansa expulsando todo el aire.
- **Abdominales hipopresivos en cuadrupedia:** colócate con las rodillas y las manos en el suelo, en posición de cuadrupedia. Nota que tu espalda esté recta e intenta estirla todo lo posible, lleva tu mentón hacia el pecho y comienza con la apnea. **Descansa después de unos segundos en apnea y vuelve a repetir el ejercicio.**
- **Conviene seguir una progresión.** Las primeras 2 semanas se deben hacer 2 sesiones por semana de 2 repeticiones cada ejercicio. Las siguientes 4 semanas se aumenta, hasta llegar a realizar el total de la sesión en un tiempo de entre 15 y 25 minutos.

Lo más importante es el estado de apnea y aguantar durante unos 30-45 segundos en cada posición para practicarlos es por la mañana y en ayunas.



LLEVAR ESTOS TRES PILARES EN ORDEN ES
LA CLAVE DEL ÉXITO PARA OBTENER
UN CUERPO FIT Y ABDOMEN PLANO

FITNESS TIPS

FITNESS TIPS:

Que te ayudarán a conseguir un vientre más plano y sexy antes de lo que imaginas: "En líneas generales, no hay que obsesionarse con perder grasa localizada sino más bien con adquirir hábitos de vida saludables que conlleven una reducción general de la grasa corporal total".

- Incluye actividad cardiovascular una o dos veces por semana por ejemplo una caminata de 70 minutos a paso rápido. (Cardio Liss a baja intensidad pero larga duración
- También podemos sumar ejercicio de pesas para lograr un aumento de la masa muscular que suponga un mayor gasto energético global",
- Importante será también hidratarse de forma adecuada y no consumir alcohol.
- Relájate el estrés no nos ayuda para perder esa grasa abdominal,
- La importancia del sueño... descansando al menos ocho horas diarias.

FITNESS TIPS:

Ingerimos más de lo que gastamos se ponen en marcha mecanismos en nuestro cuerpo que conllevan a reservar este exceso de energía en forma de tejido adiposo o grasa en distintas zonas de nuestro cuerpo:

- Es muy importante una masticación lenta de los alimentos para tener una buena digestión. Come despacio. Olvida las prisas a la hora de comer y mastica más veces.
- Tomar 1.5 a 2.5 litros de agua diarios.
- La primera opción de las bebidas siempre debe ser agua, se puede beber té con edulcorantes sin abusar.
- Adiós a los refrescos y elimina los zumos de bote o refrescos de botella. puedes tomar una coca cola ZERO una vez a la semana.
- En caso de sensación de hambre puedes comer una zanahoria o un pepino.
- Elegir las verduras verdes en la medida de lo posible; por ejemplo el pepino, calabacín, espárragos, espinaca, lechuga, son los mejores antioxidantes.

¿Quieres dar un
paso más?

**TENGO LA MANERA
PERFECTA PARA AYUDARTE.**

¿Cómo te sentirías si tuvieras el poder de crear el hábito en
60 días para tener **un CUERPO FIT con más energía?**

Tengo un regalo para ti, pero sólo si estás segura de que
quieres cambiar de una vez por todas, no sólo para
conseguir el cuerpo que siempre has querido, sino para
tener mucha más energía y sentirte que puedes con todo!

Para poder ayudarte necesito conocerte.

¡Haz clic en el botón y te cuento cómo!

RETO FIT 60 DÍAS

**QUIERO CAMBIAR
MI CUERPO**



Paola Carbajal

**HAPPY FITNESS LIFE
WORKOUT FOR WOMEN**

www.paolacarbajal.com

paolacarbajal.fit@gmail.com