



PROGRAMA ONLINE
TRANSFORMATE 2023

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

@INSTAPOW21CLUB



CONTENIDO CREADO POR EL EQUIPO DE @INSTAPOW21CLUB

BIENVENIDA AL INICIO DE TU TRANSFORMACIÓN FÍSICA

Es importante que antes de empezar el proceso puedas pesarte y medirte para que hagas un correcto seguimiento de tus resultados. **¡Así podrás ver tu cambio!**



No olvides también tomarte una foto de inicio, ya verás los grandes resultados que vamos a conseguir.

SEMANA #1

FECHA: / /

Peso inicio:

Medidas
Cintura:

SEMANA #2

FECHA: / /

Peso
semana #2:

Medidas
Cintura:

SEMANA #3

FECHA: / /

Peso final
semana #3:

Medidas
Cintura:

✓ ¿Cuál es tu objetivo personal a nivel físico?

✓ ¿Qué áreas de tu cuerpo te gustaría mejorar?

✓ ¿Cómo te vas a sentir cuando empieces a notar cambios?

En esta respuesta, **estará tu motivación** para tomar acción todos los días. Recuerda que se trata de un proceso, un paso a la vez, y el objetivo principal es construir un nuevo estilo de vida saludable para toda la vida. Los resultados verdaderos y sostenibles, toman tiempo. No hay atajos, ni pastillas mágicas, la clave está en construir hábitos positivos y sostenerlos en el tiempo. ¡Sí se puede!

ACUERDOS IMPORTANTES

TOMA:

- Café negro **sin leche de vaca ni azúcar**. Puedes usar stevia y leche de almendras.
- 2 litros de agua.
- **¡TOMA ACCIÓN!**

EVITA:

- Lácteos.
- Embutidos.
- Azúcar refinada.
- Gaseosas o jugos procesados.
- Galletas, tortas, dulces.
- Comida procesada.

CUIDA:

- **Tus horarios de rutinas y comidas.**
- **Hacer ejercicio 5 veces a la semana + 3 veces extra cardio a la semana por 40 minutos.**
- Las porciones **de carbohidratos** en tus comidas.
- Preparar las comidas en casa.
- **Cocinar bajo en sal.** Evita condimentos altos en sodio.
- Limpiar tu cocina de aquellas cosas que **tu cuerpo no necesita.**
- **Aceptar y respetar el compromiso contigo mismo,** por tu salud y por tu cuerpo.

ALIMENTOS PERMITIDOS & NO PERMITIDOS



PROTEÍNAS

Pollo, Huevos, Pavo molido, Pescado blanco, Salmón, Atún, Lentejas, Garbanzos, Frijoles



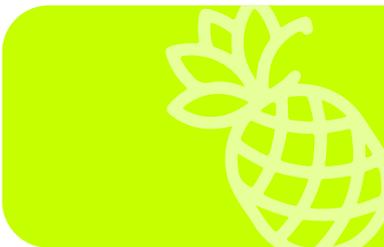
CARBOHIDRATOS

Avena, Quinoa, Batata, Yuca, Papa, Arroz salvaje, Tortilla de arroz inflado, Pan Keto, Plátano verde



VEGETALES

Zanahoria, Cebolla, Ajo, Cilantro, Brócoli, Pimientos, Espinaca, Remolacha, Calabacín, Espárragos, Mix greens, Vainitas, Chayota, Celery, Pepino, Coliflor, Ajíes



FRUTAS

Fresa, manzana verde, banana, arándanos, mora, kiwi, mango, piña, mandarina



GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva, aceite de coco, aceite de aguacate, almendras, nueces, aguacate

ENDULZANTES

Stevia, Truvia, MonkFruit

ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR



¡Evita los alimentos ultra procesados (incluidos los etiquetados como "Light" o "Diet") mientras más natural sean los alimentos que compras en el supermercado, más saludable serás tú!

¿CÓMO ORGANIZAR TUS HORARIOS DE COMIDA?

Al despertar tienes **30 a 45 min máximo para tu primera comida**, a menos que estés practicando ayuno intermitente.

Deberás elegir entre una merienda (**porción de proteína + fruta**) o un desayuno (**proteína + carbohidrato**)

SI QUIERES COMENZAR CON EL AYUNO INTERMITENTE, TE SUGERIMOS:

- ✓ Puedes hacer **12, 14 o 16 horas** de ayuno.
- ✓ Si nunca lo has hecho, **te recomiendo comenzar con 12 horas**.
- ✓ Si vas a entrenar a las 6:00 am, puedes tomar un café negro antes o una limonada tibia **sin azúcares añadidos**.
- ✓ Calcula las horas de ayuno **después de tu cena**.

¿CÓMO ORGANIZAR LOS HORARIOS?

Ayuno de 12 H	
Comida 1	8:00 am
Comida 2	12:00 pm
Comida 3	4:00 pm
Comida 4	8:00 pm

Ayuno de 14 H	
Comida 1	10:00 am
Comida 2	1:00 pm
Comida 3	5:00 pm
Comida 4	8:00 pm

Ayuno de 16 H	
Comida 1	12:00 pm
Comida 2	4:00 pm
Comida 3	8:00 pm

¡LA CLAVE ESTÁ EN NO PASAR MÁS DE 4 HORAS SIN COMER!

Te sugiero **colocar alarmas para que te recuerden tus comidas** y controlar las porciones tal cual se te indican en la guía de alimentación.

PORCIONES:



MUJERES

PROTEÍNAS: 4 OZ
CARBOHIDRATOS: 1/2 TAZA



HOMBRES

PROTEÍNAS: 6 a 8 OZ
CARBOHIDRATOS: 1 TAZA

¿CÓMO DISTRIBUIR TU PLATO DE COMIDA?

VEGETALES

Debe representar el

50%

de tu plato

PROTEÍNAS

Debe representar el

25%

de tu plato



CARBOHIDRATOS

Debe representar el

25%

de tu plato

IMPORTANTE

Esta guía de alimentación es una sugerencia y una guía **para orientarte a armar tus platos saludables de manera balanceada.**

Puedes sustituir las proteínas, vegetales o carbohidratos según lo que consigues en tu país y tus gustos personales; siempre manteniéndote dentro de los **alimentos permitidos.**

Para cada comida tendrás una FÓRMULA con la cantidad de proteínas, carbohidratos, vegetales y/o frutas sugeridas para armar tu plato. Esto te da la libertad **de armar tu plato con lo que tienes en casa.**

Si los ejemplos descritos en el menú no son de tu agrado, puedes armar tu propia comida basándote en la fórmula establecida. Cambiar el pavo molido por pollo molido, por ejemplo. O el pescado por pollo. **¡Lo que tengas a mano!**

Recuerda que todas tus dudas puedes consultarlas en nuestro grupo de Telegram. Por esa vía el equipo estará atento para apoyarte.

¡Manos a la cocina y amor al cuerpo!

Es hora de nutrir nuestro cuerpo con lo más delicioso y saludable.

¡Yo quiero, yo puedo!

COMIDA 1

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1 taza de fruta + 1/2 taza de carbohidratos

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Waffles de banana y avena + 1/2 taza de fresas en trozos estilo sirope.
- ✓ Pudín de chía con leche de almendras y 1/2 taza de avena.
- ✓ Muffins de huevo y vegetales + kiwi en trozos + 1/2 taza de papas fileteadas.
- ✓ Omelette a la capresa con tomate y pesto + 1/2 plátano (macho) pequeño.

COMIDA 2

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1/2 taza de carbs + 1 taza de vegetales

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Filete de pescado en cama de vegetales + palitos de plátano + ensalada fresca de lechuga, tomate, cebolla morada y frutos secos.
- ✓ Pinchos de pollo con vegetales + chips de batata (camote) + vainitas y zanahoria salteadas.
- ✓ Pasticho de calabacín con pollo + quinoa roja con vegetales + ensalada de kale, tomates secos y aguacate.
- ✓ Croquetas de pavo en salsa de vegetales + puré de auyama + espárragos al grill.

COMIDA 3

FÓRMULA:

1 ración de fruta + 1/2 onza de grasa saludable

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Jugo verde a base de manzana + semillas de linaza.
- ✓ Jugo rojo 3 en 1 con semillas de chía.
- ✓ Jugo de papaya, maracuyá + hojas de menta + chía
- ✓ Smoothie verde con fresas.

COMIDA 4

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1 taza de vegetales

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Omelette de salmón + espárragos salteados.
- ✓ Tacos de atún + ensalada fresca de espinaca, hongos, tomates cherries
- ✓ Croquetas de pollo + mix de vegetales verdes
- ✓ Filete de pollo en cama de champiñones + salteado de calabacín + zanahoria + pimiento verde y amarillo.

TRACKING DE HÁBITOS

SEMANA 1

HÁBITOS	META	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB	DOM	COMPLETADOS	NEGATIVOS

TRACKING DE COMIDAS

SEMANA 1

Lleva un registro de tus comidas por día

- ✓ Registra en los espacios en blanco tu planificación de lo que comiste en cada comida y el nivel de agua que tomaste. Además, establece los horarios en los que realizarás cada comida.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA 1	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 2	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 3	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 4	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹

COMIDA 1

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1/2 taza de carbs + 1 porción de fruta

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Panquecas de espinaca (3 claras de huevo + 1/2 taza de avena) top con sirope de fresas.
- ✓ Pudín de chía con leche vegetal + 1/2 taza de avena + toque de canela + blueberries.
- ✓ Arepa de zanahoria y avena + 4 onzas de pollo mechado + 1/2 taza fresas o papaya.
- ✓ Panquecas de batata y canela + banana en trozos + mantequilla de almendras.

COMIDA 2

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1/2 taza de carbs + 1 taza de vegetales

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Hamburguesa de lenteja + batatas salteadas con ghee + mix de vegetales verdes.
- ✓ Salsa para pasta con pavo molido + pasta de legumbres + ensalada fresca de lechuga, zanahorias, palmitos y tomates cherries.
- ✓ Falafel + ensalada de quinoa con vegetales + hummus de garbanzos.
- ✓ Papillote de pescado + quinoa con vegetales + espárragos salteados.

COMIDA 3

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1 porción de fruta

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Tahini con palitos de celery.
- ✓ Avena proteica + açafí.
- ✓ Smoothie de yogurt de almendras + goji berries + chía.
- ✓ Croquetas de lentejas + hummus de berenjena.

COMIDA 4

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1 taza de vegetales + 1 onza grasa saludable

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Ceviche de pescado + espárragos al grill.
- ✓ Canelones de berenjena rellenos de queso vegano en salsa de tomate + mix de vegetales verdes.
- ✓ Aguacate relleno con atún y especias + ensalada de lechuga, palmitos, tomates y merey.
- ✓ Omelette de salmón + ensalada de rúcula + rábanos, tomate secos + aceite de aguacate

TRACKING DE COMIDAS

SEMANA 2

Lleva un registro de tus comidas por día

- ✓ Registra en los espacios en blanco tu planificación de lo que comiste en cada comida y el nivel de agua que tomaste. Además, establece los horarios en los que realizarás cada comida.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA 1	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 2	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 3	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 4	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹

COMIDA 1

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1 taza de fruta + 1/2 taza de carbs

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Waffles de banana y avena + 1/2 taza de fresas en trozos estilo sirope.
- ✓ Pudín de chía con leche de almendras y 1/2 taza de avena.
- ✓ Muffins de huevos y vegetales + kiwi en trozos + 1/2 taza de papa fileteadas.
- ✓ Omelette a la capresa con tomate y pesto + mango en trozos + 1/2 plátano pequeño.

COMIDA 2

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1/2 taza carbs + 1 taza de vegetales

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Pescado horneado + papas salteadas con piel + brócoli al vapor.
- ✓ Pasta de batata con salsa natural de pollo + ensalada de lechuga romana, repollo morado y palmitos con vinagreta.
- ✓ Salmón sudado + arroz salvaje + espárragos al grill.
- ✓ Lasaña de palmitos a base de pavo molido + ensalada de lechuga, cebolla morada, tomates cherry.

COMIDA 3

FÓRMULA:

1 ración de fruta + 1 / 2 onza grasa saludable

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Smoothie verde con semillas de linaza.
- ✓ Smoothie de papaya + chía.
- ✓ Jugo 3 en 1 con semillas de calabaza.
- ✓ Jugo verde con cúrcuma y jengibre.

COMIDA 4

FÓRMULA:

4 onzas de proteína + 1 taza de vegetales

OPCIONES DE COMIDAS SUGERIDAS:

- ✓ Canoas de calabacín horneadas rellenas de pavo molido + tomates cherry salteados.
- ✓ Omelet de salmón + mix de vegetales verdes.
- ✓ Filet de pescado a la plancha + ensalada de kale, frutos secos y fresas + aceite balsámico.
- ✓ Papillote de pescado + vainitas salteadas.

TRACKING DE COMIDAS

SEMANA 3

Lleva un registro de tus comidas por día

- ✓ Registra en los espacios en blanco tu planificación de lo que comiste en cada comida y el nivel de agua que tomaste. Además, establece los horarios en los que realizarás cada comida.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA 1	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 2	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 3	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹
COMIDA 4	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹	AGUA ☹☹☹

**¡CONFÍA Y DECLARA
QUE LO VAS A LOGRAR!**

Vamos, levántate, mírate al espejo y repite:

YO SOY fuerte

Yo soy AGRADECIDO

YO SOY SALUDABLE

YO SOY capaz

YO SOY VALIOSO

¡YO QUIERO, YO PUEDO!





“Mi misión es educar e inspirar a las personas en ser saludables en espíritu, mente y cuerpo para que así puedan descubrir su propósito y ser luz para el mundo”

JANETTSY VON REITZENSTEIN

- PERSONAL TRAINER ✓
- HEALTH COACH ✓
- INSTRUCTORA DE ZUMBA ✓
- SPEAKER ✓
- TRANSFORMADORA DE VIDAS ✓