

DESAFIO LUGO TRAINER

3 SEMANAS / 21 DIAS



BIENVENIDOS

Es importante que sepas que esto no es un programa de alimentación personalizado, es una guía de alimentación que durante 3 semanas, te ayudará a adaptar tu cuerpo siguiendo patrones de alimentación básicos más saludables sin necesidad de estar permanentemente a dieta.

Quizá te cueste un poco, pero eso no quiere decir que sea imposible. “al final valdrá la pena” debes tener presente que en este desafío lograrás perder grasa y mejorar tu condición física, lo más importante es que ganarás Salud, enseñándole a tu cuerpo a mantenerse en este estilo de vida de una manera muy sencilla.



“Lo único imposible es aquello que no intentas”

Antes de dar inicio, quiero que tomes en cuenta que todo sacrificio traerá su recompensa, a partir de este momento debes comenzar a introducir pequeños cambios en tu alimentación diaria, uno de ellos será eliminar el azúcar por completo, nada de bebidas alcohólicas. Para ser más exactos en tus macronutrientes puedes entrar a mi página www.lugotrainer.net.

También puedes descargar la siguiente App: **MyFitnessPal** para llevar un control de tus calorías según tus objetivos y de esta forma aprovechar al máximo este desafío, durante estas 3 semanas del **Desafío Lugo trainer** no dejes de realizar el entrenamiento diario (tan solo te tomará 6-8 minutos al día). Los entrenamientos son HIIT (programa de entrenamiento de alta intensidad).

Si padeces alguna de las siguientes condiciones, lo más recomendable es



El sacrificio de hoy es el éxito de mañana.

consultar con un medico antes de iniciar este Desafío.

- Embarazo
- Hipertensión

- Enfermedades coronarias
- Dolores en articulaciones, rodillas, zona lumbar, muñecas o codos.



Lo que debes evitar

- .-Salir de casa sin tus comidas preparadas.
- Comer chocolate.
- .-Consumir bebidas alcohólicas.
- .-Consumir jugos - zumos o bebidas procesadas.
- .-Eliminar por completo la sal.
- .-Consumir harinas y azúcares procesados.
- .-Beber poca agua.
- .-Cocinar con aceite soya, vegetal y canola.
- .-Comer fuera de tu horario de comidas.
- .-Saltarte 2 días continuos de entrenamientos.
- .-Hacer más de una comida trampa.
- .-Comprar comida en la calle.
- .-Utilizar salsas o aderezos procesados.
- .-Abandonar el desafío.



Mis Recomendaciones

- .-Organizarte 2-3 días a la semana. MEAL PREP.
- .-De querer comer chocolate hacerlo que sea 100% magro sin azúcar (solo un cuadrado) .
- .-Bebidas alcohólicas solo 1 copa de vino tinto fin de semana.
- .-Té, aromáticas ó agua con gas y limón.
- .-Sal Usar baja en sodio o sal marina gruesa.
- .-Harina de avena, linaza o almendras.
- .-Agua 2 – 3 litros por día.
- .-Usar aceite de Oliva extra virgen ó de coco.
- .-Si sientes ansiedad 25g de frutos secos, 1 gelatina ligera.
- .-Si deseas descansar puedes tomar 1 - 2 días pero no continuos.
- .-1 comida trampa el fin de semana (nada de dulce).
- .-Usar condimentos naturales y aderezos a basa de oliva, balsámico. Mostaza.
- .-Si iniciaste el desafío debes de terminarlo.

Lo que debes de comer

Proteína

Primero entender que la proteína es el ladrillo de tu parte muscular, es decir sin ello no podrás construir masa muscular. Entonces 1 g de proteína equivale a 4 calorías, una proteína de calidad es aquella que es 98-100% magra libre de grasa elevando su contenido de aminoácidos esenciales. Mi recomendación es incluirla 3-4 comidas de tu día.



La proteína es el ladrillo para la construcción de tu masa muscular

- Claras de huevo y huevos enteros
- Pechuga de pollo, carne magra, pechuga de pavo, lomo de cerdo sin grasa.
- Pescados sin procesar.
- Salmón, atún, merluza, pez espada, tilapia, sardinas, gambas.
- Proteína Iso- Whey, Caseína (ideal post entrenamiento) (para personas que quieren

incluir proteína en polvo). Es un suplemento opcional.

Lo que debes comer

Carbohidrato

Es el combustible del cuerpo; es decir, la gasolina que te va a dar la energía para tu cuerpo, mente y organismo. Es el punto clave para que tu programa sea exitoso, es aquí donde depende muchos factores, entre ellos el objetivo si es perder peso (déficit calórico) si es aumento de masa muscular (**Superávit**

calórico) significa comer más calorías de las que gastas, para aportar esa energía extra necesaria para propiciar la creación de tejido muscular. Cada 1 g de carbohidrato te aporta 4 calorías y se dividen en complejos y simples. Mi recomendación hacer los ajustes necesarios para cada uno de ustedes. 1-2 gr x kg de peso para perder peso o grasa. 3-5 para aumento de peso o masa muscular.

A continuación una lista de carbohidratos;

Complejos:

- Sweet potato /Camote/ Batata
- Verduras: TODAS las que desees.
- Harina de almendras, quínoa ó avena
- Avena en hojuela, semillas de chía, sésamo
- Arroz integral/Arroz Basmati/ jazmin
- Quinoa
- Pan integral sin azúcar
- Tortitas de arroz inflado
- Lentejas/ Garbanzos

Simples:

- Kiwi
- Melón
- Arándanos
- Fresas
- Frambuesas
- Moras
- Piña
- Pera
- Manzana preferiblemente verde.
- Mandarina



El carbohidrato es el gasolina que necesita tu cuerpo para funcionar al 100%

Lo que debes de comer

Grasas:

Son necesarias para optimizar tu sistema hormonal, es decir, sin ellas no lograras tus objetivos. Son fundamentales para tu energía y para absorber todos tus nutrientes. Pero ten en cuenta que 1 gramo de grasa equivale a 9 calorías. Y componen el 15-25% de tu programa. Así que no hay que abusar.

- Aceite de coco
- Nueces/Cacahuètes/crema de cacahuete (Mani)
- Aceite de oliva
- Semillas de Chía
- Avellanas
- Aguacate/palta
- Almendras/Crema de almendras/ Harina de almendras.



La grasa es fundamental para poder absorber todos los nutrientes de los alimentos y optimizar el funcionamiento hormonal.

Como medir las porciones ó raciones de alimentos de tu programa con la mano:

LA PROTEINA con la palma de la mano abierta

EL CARBOHIDRATO con el puño (mano cerrada)

VEGETALES con las 2 manos una ración completa

GRASA SALUDABLE dos dedos

GRASA SATURADA la punta de un dedo.

Para pérdida de peso



Hombres:

Proteína: 1,6 g- 2 g por kilogramo de peso

Carbohidrato: 1-3 g por kilogramo de peso.

Grasa: 0,33 g a 1 g por kilogramo de peso.

Para pérdida de peso



Mujeres:

Proteína: 1,3 g- 1,8 g por kilogramo de peso

Carbohidrato: 1-2 g por kilogramo de peso.

Grasa: 0,33 g a 0,5 g por kilogramo de peso.

Para aumento de Masa Muscular

Hombres:

Proteína: 1,8 g- 2,2 g por kilogramo de peso

Carbohidrato: 3-5 g por kilogramo de peso.

Grasa: 0,5 g a 1 g por kilogramo de peso.

Para aumento de Masa Muscular

Mujeres :

Proteína: 1,5 g- 2 g por kilogramo de peso

Carbohidrato: 3-5 g por kilogramo de peso.

Grasa: 0,5 g a 1 g por kilogramo de peso.



Porciones según tus manos

Estos valores van a variar dependiendo objetivo, tipos de cuerpo, gasto calórico, estrés metabólico entre otros factores.

Si tu objetivo es Perder grasa la siguiente guía puede servirte como base para armar tu programa.

SEMANA 1-2-3

Ejemplo: día Lunes 100%

Ayuna:

- 1 batido de jugo verde (de tu preferencia)

Comida 1:

- 1- 2 porciones de proteína (90g-120g)
- 1 de carbohidrato (25g – 40g) (avena – arroz- pan integral-)
- 1 de grasa (40-60g) (aguacate, coco, hummus, mantequilla de maní)

Comida 2:

- 1 porción de fruta (manzana, melón, fresa, kiwi, mandarina,)
- 1 porción de grasa saludable (frutos secos)

Comida 3:

- 1-2 porciones PROTEINA 75 - 90 gr (pollo, pescado, atún, pavo, salmón)
- 2 raciones de carbohidrato (100 g de arroz integral – verduras, quínoa-)
- 1-2 raciones de verdura (vegetales verdes).

Comida 4:

- 1-2 porciones PROTEINA 75 - 90 gr (pollo, pescado, atún, pavo, salmón)
- 2 raciones de carbohidrato (100 g de arroz integral – verduras, quínoa-)

- 1-2 raciones de verdura (vegetales verdes).

Comida 5:

- 1-2 porciones PROTEINA 75 - 90 gr (pollo, pescado, atún, pavo, salmón)
- 1-2 raciones de verduras (vegetales verdes).
- 1 ración de grasa saludable (aguacate, aceitunas verdes, aceite de oliva)

Hombres: duplicar las cantidades mencionadas.

Mujeres: mantener lo prescrito en el ejemplo.

Escalera de carbohidrato:

(las proteínas y grasas se mantienen) solo son los carbohidratos que modifican.

En estas 3 semanas de Desafío mi recomendación es trabajar escalera de carbohidrato, es decir día a día se degrada la cantidad de carbohidrato consumidos por lo tanto es indispensable pesar las comidas o medirla como te mencione anteriormente para

Lunes: 100%

Martes: 75%

Miércoles: 75%

Jueves: 50%

Viernes: 50%

Sábado: 25%

Domingo: comer saludable variado (a tu gusto) evitando los dulces

Lunes: iniciar el ciclo

Puedes agregar los siguientes suplementos

Después de entrenar	En ayuna y antes de entrenar	Durante de desayuno
	 1 cda. L-carnitine	 1 taza de te verde
		 1 capsula de OMEGA 3

Si tu objetivo es aumentar Masa Muscular la siguiente guía puede servirte como base para armar tu programa.

SEMANA 1-2-3

Ayuna y después s de entrenar

- 1 batido de proteína con agua

Comida 1:

- 1- 2 porciones de proteína (90g-120g)
- 2 raciones de carbohidrato (25g – 40g) (avena – arroz- pan integral-)
- 2 de grasa (40-60g) (aguacate, coco, hummus, mantequilla de maní)

Comida 2:

- 1-2 porciones PROTEINA 75 - 90 gr (pollo, pescado, atún, pavo, salmón)
- 2 raciones de carbohidrato (100 g de arroz integral – verduras, quínoa-)
- 1-2 raciones de verdura (vegetales verdes).

Comida 3:

- 1-2 porciones PROTEINA 75 - 90 gr (pollo, pescado, atún, pavo, salmón)
- 3 raciones de carbohidrato (100 g de arroz integral – verduras, quínoa-)
- 2-3 raciones de verdura (vegetales verdes).

Comida 4:

- 1-2 porciones PROTEINA 75 - 90 gr (pollo, pescado, atún, pavo, salmón)

2 raciones de carbohidrato (100 g de arroz integral – verduras, quínoa-)

- 1-2 raciones de verdura (vegetales verdes).

Comida 5:

- 1-2 porciones PROTEINA 75 - 90 gr (pollo, pescado, atún, pavo, salmón)
- 1-2 raciones de verduras (vegetales verdes).
- 2 raciones de grasa saludable (aguacate, aceitunas verdes, aceite de oliva)

Hombres: duplicar las cantidades mencionadas.

Mujeres: mantener lo prescrito en el ejemplo.

En estas 3 semanas de desafío mi recomendación es trabajar escalera de carbohidrato, es decir día a día se degrada la cantidad de carbohidratos consumidos por lo tanto es indispensable pesar las comidas o medirla como te mencione anteriormente para optimizar resultados.

Escalera de carbohidrato: (las proteínas y grasas se mantienen) solo son los carbohidratos que modifican.

Lunes: 100%

Martes: 75%

Miércoles: 75%

Jueves: 50%

Viernes: 50%

Sábado: 25%

Domingo: comer saludable variado (a tu gusto) evitando los dulces

Lunes: iniciar el ciclo

Puedes agregar los siguientes suplementos

Después de entrenar



Durante el entrenamiento



Durante de desayuno





No te saltes jamás las comidas. Hacer toda la planificación y organización será la tarea más dura durante este periodo del Desafío pero al terminarlo Valdrá la pena.



Si realmente tienes hambre, come algunos frutos secos (6-8 frutos secos = 1 porción).

Tips adicionales

Incluye diferentes fuentes de proteína para obtener todos los aminoácidos y evitar las alergias y las sensibilidades a ciertos alimentos. No va a funcionar si haces trampas. Nadie ha dicho que será fácil, pero si te aseguro que el esfuerzo valdrá la pena ¡Aguanta! Respira profundamente e imagina ese momento en el que dentro de tres semanas te sentirás diferente lleno(a) de vida, tus medidas estarán diferentes, en fin notarás el cambio.



Desayuna siempre.



Preguntas Frecuentes



1.- Puedo realizar los entrenamientos en ayunas?

R: Estás rutinas de entrenamiento son de alta intensidad, si eres una persona que se está iniciando, lo mejor es comer algo antes de entrenar para evitar mareos por baja de glucosa (ejemplo: frutas, batido verde) también puedes desayunar.

2.- Puedo entrenar mi rutina de pesas y luego realizar las del desafío?

R: Perfectamente, lo que no recomiendo es hacer la rutina del desafío primero y luego las pesas.

3.- Si sufro de dolor en las rodillas puedo realizarlas?

R: Si puedes, mi consejo es evitar los movimientos con impacto, siempre habrá una variación.

4.- Si no logro soportar la rutina completa que puedo hacer?

R: El no poder completarla es indicativo de que está iniciando con mucha intensidad, yo te recomendaría que trates de hacerla a un ritmo no muy elevado y de esa forma podrás culminarla. Y así podrás ir aumentando la intensidad de trabajo cada día.

5.- Donde puedo ver todas las rutinas del desafío?

R: En mi canal de Youtube Lugo Trainer y también en IGTV.

6.- Si soy una persona con una capacidad más avanzada, puedo realizar 3-4-5 series de la rutina?

R: Lo ideal es realizar la rutina en el tiempo indicado, pero si tienes un nivel más elevado, entonces agrega mucha intensidad desde el principio.

7.- Cual es el horario indicado para realizar estas rutinas?

R: A cualquier hora del día, sin embargo mi recomendación es hacerlas en horas de la mañana para mantener el metabolismo activo durante el resto del día.

8.- Si no pude hacer la rutina por falta de tiempo, puedo hacer dos rutinas el mismo día?

R: Si puedes 1 en la mañana y 1 en la tarde o las dos continuas depende de tu capacidad.



Preguntas Frecuentes

9.- Como puedo saber cuáles son mis requerimientos y mis macronutrientes ?

R: Entra a mi página web www.lugotrainer.net y encontrarás una calculadora coloca todos tus datos y tendrás la información.

10.- Si estoy haciendo algún otro plan de alimentación igual puedo participar?

R: si claro, la idea será comer y aprender que comer, por esa razón diseñe esta guía.

11.- si estoy tomando suplementos los puedo agregar a la guía de alimentación del desafío?

R: si, siempre y cuando tengas claro para que te sirven.

12.- Si no logro entender bien la guía de alimentación y me gustaría algo más personalizado, que puedo hacer?

R: La guía está diseñada para que pongas en práctica un sistema llamado Ciclo de Carbohidratos, donde se reduce el consumo de carbohidratos según van pasando los demás. En la guía estás reflejado en % trata de definir cual es tu primer día que seria el más alto y después bajas el porcentaje del resto según lo indicado. No olvides que si deseas algo más personalizado entonces puedes adquirir uno de mis programas online escribiendo a lugotrainer@gmail.com.

**La única manera de crecer es
desafiándote a ti mismo.**

-Ashley Tisdale.



**Recuerda que los videos de los entrenamientos serán
publicados día a día en mi canal de YOUTUBE y en IGTV**