

better
naked.

NUTRICIÓN

como crear y
adherirse a una
rutina saludable



RUTINA SALUDABLE

1

INTRO

Ser organizado es la clave para crear una buena rutina.

Puede ser difícil establecer una rutina cuando estás empezando, pero si lo enfocas sistemáticamente e interiorizas tus objetivos, al final se hará más sencillo.

Una rutina diaria y semanal puede ayudarte a sacar el mayor partido a tus programas de entrenamiento y planes de nutrición.



RUTINA SALUDABLE



ENTRENA A LA MISMA HORA CADA DÍA

Si no estás seguro de a qué hora es la mejor para hacer ejercicio, intenta entrenar a diferentes horas hasta que descubras cuándo tienes más energía y así será más fácil que continúes con tu rutina en el día a día.

Ten en cuenta tu estilo de vida. Tal vez seas de los que se levanta muy pronto por la mañana y prefiere hacer ejercicio nada más levantarse. Por el contrario, puede que prefieras liberar la tensión acumulada de todo el día por la noche.

Cuanto más fácil sea para ti integrar el entreno en tu día a día, más sencillo será que realices ejercicio más a menudo.



3

PREPARA LA COMIDA SEMANALMENTE

Una buena nutrición es un aspecto importante para conseguir mejorar tu salud y tus objetivos deportivos.

Preparar un menú semanal con anticipación sabiendo lo que vas a comer cada día te ayudará a no caer en la tentación de comprar comidas ya preparadas o comer cualquier guarrería.

Planear y preparar las comidas no tiene por qué ser difícil ni tiene que llevarte mucho tiempo. Dedica algo de tiempo cada semana para preparar comidas y divídelas para varios días, incluso congelándolas.



RUTINA SALUDABLE



CREA UN CALENDARIO SEMANAL QUE CUBRA TODO

Tanto para hacer ejercicio como para preparar las comidas, necesitas crear unos hábitos saludables.

Eso significa dedicar algo de tiempo para todo ello. Planea de antemano tu semana para asegurarte que tienes tiempo de hacer todo lo que quieres conseguir.

Esto no siempre es fácil y habrá días que no te apetezca seguir con tu horario. Intenta romper esas barreras y seguir tu plan organizado. Con el tiempo será más fácil ignorar esas señales que intentan impedir seguir con tu horario.



5

ASEGÚRATE DE QUE TIENES UN PLAN B

No importa cómo de organizado seas, muchas veces tus horarios y rutinas cambian en el último minuto. ¡No pasa nada!

No te agobies si por ejemplo te saltas un entrenamiento. Estate preparado para un plan B para que así los hábitos no saludables no predominen.

Esto puede significar dejar un set de ropas de deporte en el coche para entrenar cuando tengas un minuto libre, o tener un libro de recetas saludables para cocinar cualquiera de ellas cuando necesites un poco de inspiración.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*