MOVIMIENTO A3VTE

PRESENTA:

VITALHEALTH

GUÍA DE ALIMENTACIÓN



+DE 90 RECETAS

A3VTE FIT

2026

www.a3vte.com



CONTENIDO

CARTA DE BIENVENIDA

MENÚ SEMANAL.....P.4

Desayuno
Comida
Cena

RUTINAS DE EJERCICIO.....P.35

Rutina de baja intensidad en casa (op.1)
Rutina de baja intensidad en casa (op.2)
Rutina de baja intensidad en casa (op.3)
Rutina de baja intensidad en casa (op.4)
Rutina para el gimnasio

HOJAS DE SEGUIMIENTO.....P.41

Bitácora de logros
Tabla de medidas

MOVIMIENTO ABYTe

DÍA 1

La disciplina es el puente entre tus sueños culinarios y tus logros.
Sigue adelante, cada esfuerzo vale la pena.

ALMUERZO

HUEVO CON *Espinaca y Tomate*



Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de espinaca
- ¼ taza de tomate picado
- Sal y pimienta al gusto

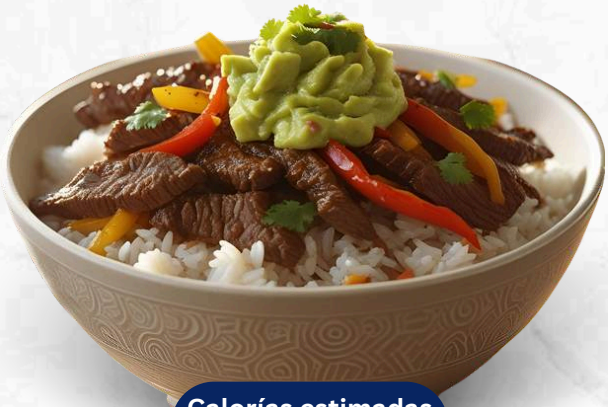
Modo de preparación

Puedes elegir si haces el huevo revuelto o estrellado con espinaca y tomate en sartén antiadherente hasta que estén cocidos.

Calorías estimadas 300

COMIDA

TAZÓN DE ARROZ CON FAJITAS *de Res y Guacamole*



Ingredientes:

-¾ taza arroz blanco cocido
-100 g fajitas de res con cebolla y pimiento
-½ aguacate
-1 cda aceite de oliva para saltear
-½ taza de frijoles
-Jugo de limón y especias

Modo de preparación

Saltea las fajitas con cebolla y pimiento en aceite de oliva. Calienta el arroz y los frijoles. Sirve en un tazón, agrega el aguacate en rebanadas y exprime un poco de limón encima.

Calorías estimadas 850

CENA

TAZÓN DE PAPAYA *con Chía*



Ingredientes:

- ½ taza de papaya
- 1 cda. de chía

Modo de preparación

Mezclar y dejar reposar 10 minutos.

Calorías estimadas 300

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 2

Recuerda, el progreso no siempre es visible de inmediato.
Cada pequeño paso cuenta, y estás más cerca de tus metas de lo que piensas.

ALMUERZO



ENSALADA DE *Atún y Pepino*

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- ½ pepino en cubos o rodaja
- Jugo de ½ limón
- Orégano y sal

Modo de preparación

Mezclar todo y servir frío.

Calorías estimadas 350

COMIDA

BOWL TROPICAL DE POLLO *con Plátano y Arroz*

Ingredientes:

-100 g pechuga de pollo a la plancha
-½ taza de arroz cocido
-1 plátano macho mediano frito
- 1 cda de aceite de oliva
-½ aguacate
-Limón, sal y especias al gusto

Modo de preparación

Asa el pollo con especias. Fríe el plátano en aceite de oliva. Sirve todos los ingredientes en un bowl con arroz caliente, aguacate.



Calorías estimadas 850

CENA

ENSALADA DE POLLO *Cocido con Pepino*

Ingredientes:

-100g pollo cocido, pepino en cubos, limón y orégano

Modo de preparación

Mezcla el pollo cocido desmenuzado con el pepino en cubos. Agrega jugo de limón y espolvorea orégano al gusto.



Calorías estimadas 250

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 3

No subestimes el poder de la práctica diaria.
Cada intento te acerca más a la perfección.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO

CLARAS CON CALABACÍN y Cúrcuma



Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- ½ taza de calabacín rallado o en rodajas
- ¼ cdta. de cúrcuma
- Sal y pimienta

Modo de preparación

Cocina las claras con calabacín y cúrcuma hasta que estén listas.



Calorías estimadas 300

COMIDA

MILANESA DE POLLO CON Papa al Perejil y Ensalada



Ingredientes:

-120 g de milanesa de pollo horneada
-¾ taza de papa cocida en cubos
-1 cdita de aceite de oliva
-1 taza de ensalada mixta (lechuga, zanahoria, jitomate)
-1 cda de aderezo casero con aceite y vinagre
-1 tortilla de maíz

Modo de preparación

Hornea la milanesa hasta que esté dorada. Cocina la papa y mézclala con perejil picado y un toque de aceite. Sirve con ensalada y una tortilla.

Calorías estimadas 700

CENA

BROCHETAS DE CAMARÓN con Pimientos

Ingredientes:

- 120 g camarón
- ½ taza pimientos
- Pimienta y limón

Modo de preparación

Armar brochetas y cocer a la parrilla.



Calorías estimadas 500

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

MOVIMIENTO ABYTe

DÍA 4

La paciencia y la perseverancia son ingredientes clave para el éxito en la cocina.
¡Sigue cocinando con pasión!

ALMUERZO



PIMIENTOS RELLENOS *de Huevo*

Ingredientes:

-1 Pimiento rojo.
-2 Huevos.
-Sal y pimienta.

Modo de preparación

Cortar el pimiento a la mitad, quitar semillas, añadir el huevo y hornear a 180°C por 20 min.

Calorías estimadas 400

COMIDA



PECHUGA A LA PARRILLA *con Pimientos*

Ingredientes:

- 150 g de pechuga de pollo
- ½ taza de pimientos de colores
- Sal, ajo y limón

Modo de preparación

Asar el pollo con pimientos y sazonar con limón.



Calorías estimadas 600

CENA

BARQUITAS DE CALABACITA *con Brócoli y Tomate*

Ingredientes:

-1 calabacita partida a la mitad
-¼ taza de brócoli picado
-¼ taza de tomate

Modo de preparación

Rellenar la calabacita con los vegetales y hornear 25 min a 180°C.



Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 5

Cada pequeño avance es una victoria.
Celebra tu progreso y sigue adelante con determinación.

MOVIMIENTO ABTe

ALMUERZO



ENSALADA DE *Pollo con Verduras*

Ingredientes:

-100g Pechuga de pollo.
-1 Taza de lechuga.
-1 Tomate.
-Mix de Vegetales.

Modo de preparación

Cocinar a la plancha la pechuga de pollo.
Cortar la lechuga y el tomate.
Mezclar y agregar una pizca de sal, pimienta.

Calorías estimadas 400

COMIDA

ARROZ CON POLLO AL *Limón y Ensalada de Papa*

Ingredientes:

-¾ taza de arroz blanco cocido
-100 g de pechuga de pollo a la plancha
-1 cdita de aceite de oliva
-Jugo de 1 limón
-½ taza de papa cocida en cubos
-1 taza de lechuga con zanahoria rallada

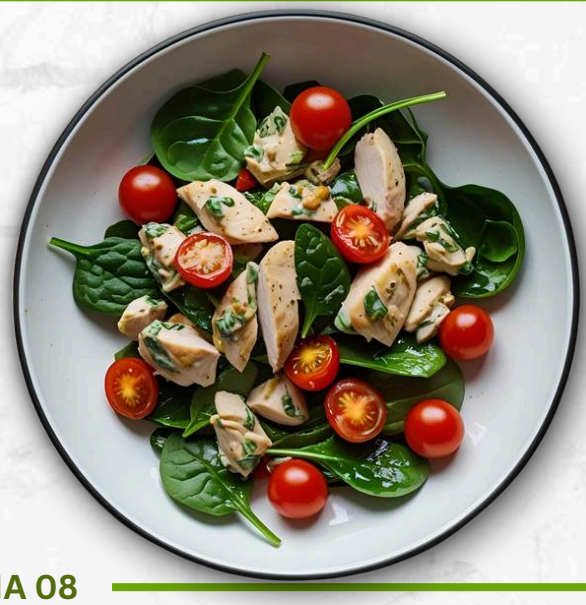
Modo de preparación

Asa el pollo con limón y sal. Sirve todo junto con arroz caliente.



Calorías estimadas 700

CENA



ENSALADA DE POLLO *con Espinaca*

Ingredientes:

- 150 g de pechuga de pollo
- 1 taza de espinacas
- ¼ taza de tomate cherry

Modo de preparación

Cocina el pollo y mezcla con espinacas y tomate.

Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

MOVIMIENTO 3VTe

DÍA 6

El éxito en la cocina no se mide en perfección,
sino en progreso constante.
No te rindas.



ALMUERZO

ENSALADA DE PAVO *con Brócoli*



Ingredientes:

- 150 g pavo
- ½ taza brócoli
- ½ taza lechuga
- Vinagre de manzana

Modo de preparación

Cocinar el pavo y mezclar con vegetales al vapor.

Calorías estimadas 400

COMIDA

PESCADO CON SALSA *de Tomate Natural*



Ingredientes:

- 150 g pescado blanco
- ½ taza puré tomate natural
- Ajo, albahaca

Modo de preparación

Cocinar el pescado en sartén y agregar salsa de tomate.

Calorías estimadas 700

CENA

TORTITAS DE ATÚN *y Espinaca*



Ingredientes:

1- 1 lata atún
- ½ taza espinaca
- 1 huevo
- Especias

Modo de preparación

Formar tortitas y cocinar en sartén antiadherente.

Calorías estimadas 350

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.



DÍA 7

Cada receta que intentas es un paso más hacia tus metas culinarias.
La práctica hace al maestro.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO

OMELETTE DE CLARAS
con Espinaca y Cebolla



Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- ½ taza de espinaca
- ¼ cebolla picada

Modo de preparación

Batir claras, añadir espinaca y cebolla, cocinar en sartén.



Calorías estimadas 350

COMIDA

SOPA DE CARNE MAGRA
con Verduras Mixtas



Ingredientes:

-250 g de carne de res magra
-½ taza de brócoli
-½ taza de zanahoria
3 tazas de agua
Cebolla, sal y pimienta

Modo de preparación

Saltear la carne y agregar agua y las verduras. Cocinar 30 minutos.

Calorías estimadas 700

CENA



POLLO ESTILO ORIENTAL
con Brócoli

Ingredientes:

- 150 g pollo
- ½ taza brócoli
- Jengibre y salsa de soya baja en sodio

Modo de preparación

Saltear pollo con brócoli y jengibre.

Calorías estimadas 450

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 8

La dedicación y el esfuerzo te llevarán lejos.
Confía en el proceso y sigue mejorando cada día.

ALMUERZO



TACOS DE LECHUGA *con Pavo*

Ingredientes:

- 150 g de pechuga de pavo
- 2 hojas de lechuga
- ¼ taza de cebolla y tomate picado

Modo de preparación

Cocina el pavo y sirve dentro de las hojas de lechuga con los vegetales.

Calorías estimadas 300

COMIDA



CARNE ASADA CON *Papas al Horno y Ensalada*

Ingredientes:

-120 g de carne de res asada
-1 taza de papa en cubos al horno con 1 cda de aceite de oliva
-1 taza de ensalada (lechuga, zanahoria, pepino) con aderezo de aceite de oliva y limón
-1 tortilla de maíz
-1 rebanada de piña asada
-Salsa casera al gusto

Modo de preparación

Asa la carne con sal y ajo. Hornea las papas. Prepara la ensalada con aceite de oliva y limón. Sirve todo caliente.

Calorías estimadas 800

CENA

POLLO CON ESPINACA *y Berenjena Salteada*

Ingredientes:

-300 g de pechuga de pollo
-1 taza de espinaca
-½ berenjena
-Ajo en polvo
-Sal y pimienta

Modo de preparación

Saltear todo junto en sartén antiadherente.



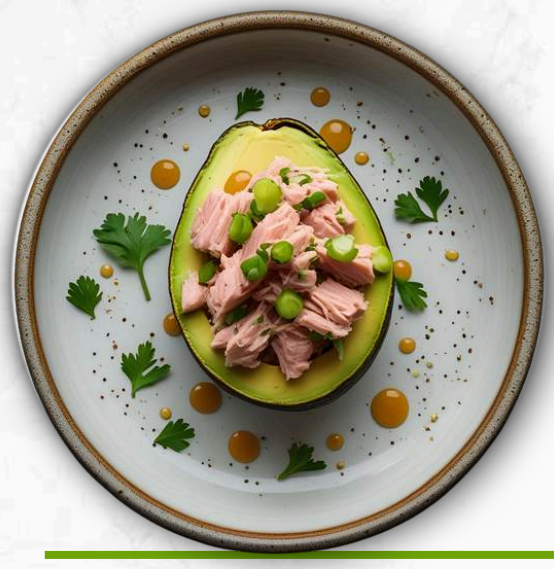
Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 9

El progreso puede ser lento,
pero cada día que practicas estás más cerca de tus objetivos.

ALMUERZO



AGUACATE
Relleno de Atún

Ingredientes:

- 1/2 Aguacate.
- 50g de Atún en agua.
- Mix de Pimientos.

Modo de preparación

1. Mezcla el atún y mix de pimientos, colócalo sobre el aguacate.
2. Sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas 350

COMIDA

POLLO AL HORNO
con Calabaza



Ingredientes:

- 150 g pechuga de pollo
- ½ taza calabaza en cubos
- Romero, sal

Modo de preparación

Hornear todo junto por 25 minutos a 180°C.

Calorías estimadas 550

CENA



FILETE DE PESCADO
con Berenjena y Cebolla

Ingredientes:

-250 g de pescado blanco
-½ berenjena
-¼ cebolla

Modo de preparación

Asar en horno o sartén antiadherente.

Calorías estimadas 550

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 10

No importa cuán pequeño sea el avance,
cada paso cuenta en tu
camino hacia la excelencia.

ALMUERZO

ALBÓNDIGAS DE PAVO
y Zanahoria



Ingredientes:

- 150 g carne de pavo
- ½ zanahoria rallada
- Hierbas
- Salsa de tomate sin azúcar

Modo de preparación

Formar albóndigas y cocer en salsa.

Calorías estimadas 600

COMIDA

PESCADO CON SALSA
de Tomate Natural



Ingredientes:

- 150 g pescado blanco
- ½ taza puré tomate natural
- Ajo, albahaca



Modo de preparación

Cocinar el pescado en sartén y agregar salsa de tomate.

Calorías estimadas 700

CENA

ROLLITOS DE PEPINO
con Atún



Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 lata atún en agua
- Limón y orégano

Modo de preparación

Cortar tiras de pepino, rellenar con atún y enrollar.

Calorías estimadas 200

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 11

La perseverancia es la clave del éxito.
Sigue cocinando con amor y dedicación,
y verás los resultados.

MOVIMIENTO ABTe

ALMUERZO



ATÚN EN AGUA CON *Tomate y Cebolla*

Ingredientes:

-Atún en agua
-Apio
-Repollo
-Kiwi
-Pimienta
-Jugo de limón

Modo de preparación

Corta el tomate y la cebolla en rodajas, sirve el atun y mezcla como ensalada.

Calorías estimadas 300

COMIDA

ARROZ CON CARNE MOLIDA *y Plátano Dorado*



Ingredientes:

-1 taza de arroz blanco cocido
-100 g carne molida de res cocida con jitomate y cebolla
-1 plátano maduro pequeño frito con 1 cdita de aceite de oliva
-1 huevo cocido o estrellado
-Cilantro y limón al gusto

Modo de preparación

Cocina la carne con jitomate y cebolla. Sirve sobre el arroz, con el plátano y el huevo encima. Decora con cilantro y unas gotas de limón.

Calorías estimadas 750

CENA



CAMARONES CON *Esparragos*

Ingredientes:

- 120 g camarones
- 1 taza espárragos
- Ajo y sal

Modo de preparación

Saltear camarones con ajo, añadir espárragos y cocinar.

Calorías estimadas 450

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 12

Cada receta que perfeccionas es un testimonio de tu esfuerzo y dedicación. Sigue así, estás en el camino correcto.



ALMUERZO



ENSALADA DE *Pollo con Verduras*

Ingredientes:

-100g Pechuga de pollo.
-1 Taza de lechuga.
-1 Tomate.
-Mix de Vegetales.

Modo de preparación

Cocinar a la plancha la pechuga de pollo.
Cortar la lechuga y el tomate.
Mezclar y agregar una pizca de sal, pimienta.

Calorías estimadas 400

COMIDA

PECHUGA DE POLLO CON PURÉ *de Papa y Verduras Salteadas*

Ingredientes:

-120 g pechuga de pollo a la plancha
-1 taza de puré de papa con 1 cdita de mantequilla
-1 taza de calabacita y zanahoria salteadas con 1 cda de aceite de oliva
-1 rebanada de pan integral
-1 manzana pequeña

Modo de preparación

Cocina la pechuga. Haz el puré de papa suave con mantequilla. Saltea las verduras. Sirve todo junto y acompaña con pan y fruta.



Calorías estimadas 800

CENA



ENSALADA DE HUEVO *y Espinaca*

Ingredientes:

- 2 huevos cocidos
- ½ taza espinaca cruda
- Jugo de limón
- Sal

Modo de preparación

Picar huevos y mezclar con espinaca y aderezo de limón.

Calorías estimadas 300

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.



DÍA 13

La paciencia y la práctica te llevarán lejos.
No te desanimes por los contratiempos, sigue adelante.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO



REVUELTO DE HUEVO
con Espárragos

Ingredientes:
- 2 huevos
- ½ taza espárragos picados
- Ajo en polvo

Modo de preparación

Saltear espárragos, añadir huevo y cocinar.

Calorías estimadas 300

COMIDA

ARROZ A LA JARDINERA
con Pollo y Aguacate



Ingredientes:

-1 taza de arroz con verduras (zanahoria, chícharos)
-100 g de pollo desmenuzado
-1 cdita de aceite de oliva
-½ aguacate
-1 taza de lechuga y pepino

Modo de preparación

Cocina el arroz con verduras. Mezcla con pollo y aguacate en un plato. Acompaña con ensalada

Calorías estimadas 700

CENA

ALBÓNDIGAS DE PAVO
y Zanahoria



Ingredientes:

- 150 g carne de pavo
- ½ zanahoria rallada
- Hierbas
- Salsa de tomate sin azúcar

Modo de preparación

Formar albóndigas y cocer en salsa.

Calorías estimadas 500

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 14

La disciplina en tu dieta te ayudará a alcanzar tus metas.
Cada día es una nueva oportunidad para mejorar.

ALMUERZO

PIMIENTO RELLENO DE POLLO *Desmenuzado y Brócoli*



Ingredientes:

-1 pimiento grande
-150 g de pechuga de pollo cocido y desmenuzado
-½ taza de brócoli picado
-Orégano, ajo en polvo, sal

Modo de preparación

Mezcla el pollo con el brócoli y especias.
Rellena el pimiento y hornea 20–25 min a 180 °C.

Calorías estimadas 360

COMIDA

POLLO AL HORNO *con Brócoli y Pimientos*



Ingredientes:

-300 g de pechuga de pollo
-1 taza de brócoli
-½ taza de pimientos
-Ajo en polvo
-Sal
-Pimienta

Modo de preparación

Hornear todo junto a 200 °C por 25 minutos.

Calorías estimadas 740

CENA

TACOS DE LECHUGA CON *Carne Magra*



Ingredientes:

- 100 g carne molida de res magra
- 2 hojas de lechuga
- ¼ taza de cebolla
- ¼ taza de tomate
- Limón, sal y pimienta

Modo de preparación

Cocinar la carne con cebolla y tomate.
Rellenar las hojas de lechuga y sazonar.

Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 15

El éxito se construye sobre la base de pequeños avances diarios.
Sigue trabajando con constancia y dedicación.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO

CLARAS DE HUEVO REVUELTAS
con Tomate y Espinacas



Ingredientes:

-4 claras de huevo
-1 taza de espinaca
-4 rodajas de tomate

Modo de preparación

1. Revuelve las claras en sartén antiadherente. Agrega la espinaca y los tomates, y cocina hasta que la espinaca se ablande y las claras estén listas.

Calorías estimadas 300

COMIDA

CARNE MOLIDA CON ARROZ
Elote y Papa al Horno



Ingredientes:

-100 g de carne molida de res
-½ taza de arroz cocido
-½ taza de elote
-1 papa mediana en cubos al horno
-1 cda de aceite de oliva
-Especias al gusto

Modo de preparación

Cocina la carne con especias. Mezcla con el arroz y el elote. Sirve con la papa horneada como guarnición.

Calorías estimadas 700

CENA

PAVO AL HORNO CON
Espinaca y Tomate Cherry



Ingredientes:

-300 g de pechuga de pavo
-1 taza de espinaca
-5 tomates cherry
-Ajo en polvo, sal y pimienta

Modo de preparación

Hornear 20–25 minutos a 200 °C.

Calorías estimadas 500

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 16

No te rindas ante los desafíos.
Cada intento te acerca más a tus objetivos.
¡Sigue cocinando con pasión!

ALMUERZO

HUEVO CON *Espinaca y Tomate*



Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de espinaca
- ¼ taza de tomate picado
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

Puedes elegir si haces el huevo revuelto o estrellado con espinaca y tomate en sartén antiadherente hasta que estén cocidos.

Calorías estimadas 300

COMIDA

POLLO A LA PARRILLA *con Pimientos*



Ingredientes:

- 150 g pechuga pollo
- ½ taza pimientos
- Ajo, sal, orégano

Modo de preparación

Asar el pollo y pimientos en grill sin grasa.

Calorías estimadas 600

CENA

CARNE MAGRA DE RES CON *Tomate y Espinaca*



Ingredientes:

-Carne magra de res
-Tomate
-Espinaca
-Ajo en polvo
-Sal

Modo de preparación

Saltear todos los ingredientes hasta que estén cocidos.

Calorías estimadas 550

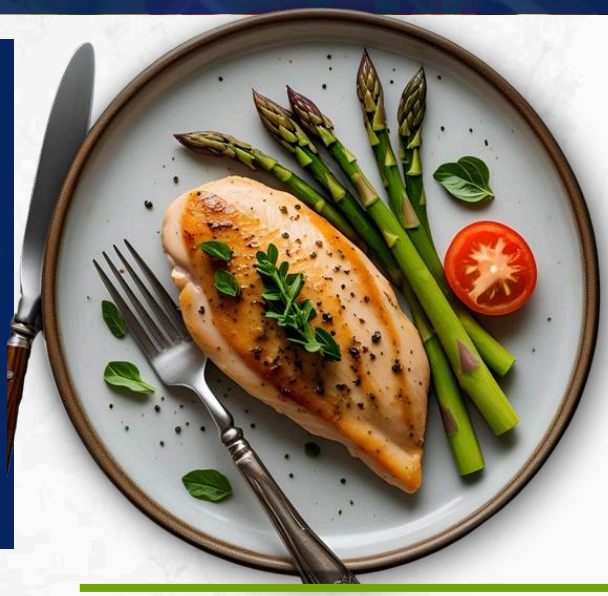
En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 17

El progreso puede ser lento, pero es constante.
Cada día que practicas estás más cerca de tus sueños.

MOVIMIENTO BYTe

ALMUERZO



PECHUGA DE POLLO
con Espárragos y Jitomate

Ingredientes:

-300 g de pechuga de pollo
-1 tomate
-½ taza de espárragos

Modo de preparación

Cocinar en sartén o al horno.

Calorías estimadas 500

COMIDA

TACOS DE POLLO AL
Chipotle con Ensalada Fresca



Ingredientes:

-2 tortillas
-100g pollo en chipotle
-lechuga y jitomate
-1 cdita aceite de oliva

Modo de preparación

Sirve el pollo en tortillas y acompaña con ensalada.

Calorías estimadas 800

CENA



TAZÓN DE
Frambuesas y Linaza

Ingredientes:

-1/2 Taza de frambuesas.
-1 Cda. de semillas de linaza.
-Yogurth Griego.



Modo de preparación

-Mezclar las frambuesas con las semillas de linaza y el yogurth griego.

Calorías estimadas 200

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

MOVIMIENTO 3VTe

DÍA 18

La práctica diaria es el camino hacia el éxito.
No te desanimes, cada intento cuenta.



ALMUERZO

OMELETTE DE CLARAS
con Espinaca y Cebolla



Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- ½ taza de espinaca
- ¼ cebolla picada

Modo de preparación

Batir claras, añadir espinaca y cebolla, cocinar en sartén.

Calorías estimadas 350

COMIDA

ARROZ CON PIERNA DE POLLO
y Espinaca Salteada



Ingredientes:

-1 pierna de pollo sin piel horneada o asada
¾ taza de arroz
1 taza de espinaca salteada con ajo

Modo de preparación

Asa la pierna de pollo. Saltea la espinaca con ajo y aceite de oliva. Sirve todo caliente con el arroz y unas gotas de limón.

Calorías estimadas 700



CENA

FAJITAS DE RES CON
con Cebolla y Tomate Cherry

Ingredientes:

-250 g carne magra de res
-½ cebolla
-5 tomates cherry

Modo de preparación

Cocinar en sartén por 10–12 minutos.

Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.



DÍA 19

La disciplina y la constancia te llevarán lejos.
Sigue trabajando con pasión y verás los resultados.

MOVIMIENTO ABYTe

ALMUERZO



CLARAS con Pimientos

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- ½ taza de pimientos de colores picados
- Sal, pimienta



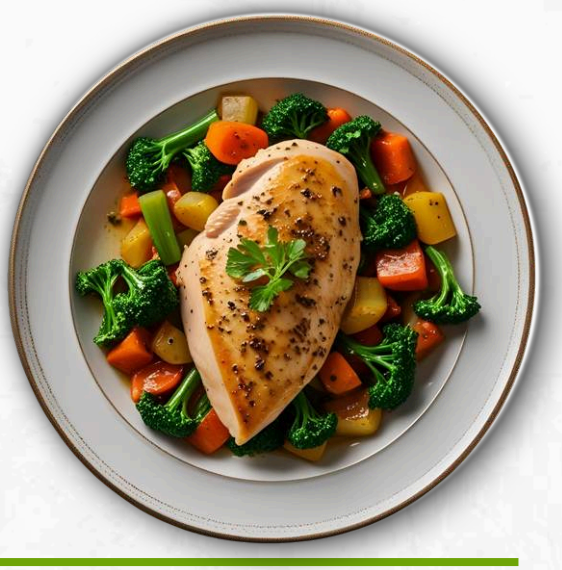
Modo de preparación

Batir claras, mezclar con pimientos y cocinar en sartén.

Calorías estimadas 300

COMIDA

PECHUGA DE POLLO con Verduras Salteadas



Ingredientes:

-120 g pechuga de pollo a la plancha
-1 taza de calabacita y zanahoria salteadas con 1 cda de aceite de oliva
-1 rebanada de pan integral

Modo de preparación

Cocina la pechuga. Saltea las verduras. Sirve todo junto y acompaña con pan y fruta.

Calorías estimadas 600

CENA

BROCHETAS DE CARNE MAGRA con Pimientos



Ingredientes:

-100g carne de res en trozos
-1/2 pimiento rojo
-1/2 pimiento verde
-1/2 cebolla
-Sal, pimienta y jugo de limón (opcional)

Modo de preparación

Ensarta la carne, pimientos y cebolla en brochetas. Sazona y cocina a la parrilla o en sartén hasta que la carne esté cocida.

Calorías estimadas 600

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 20

No importa cuán pequeño sea el avance, cada paso cuenta.
Sigue adelante, estás haciendo un gran trabajo.

ALMUERZO



ATÚN CON BERENJENA
Asada y Pepino

Ingredientes:

-1 lata de atún en agua
-½ berenjena asada en tiras
-½ pepino en rodajas
-Sal y ajo en polvo

Modo de preparación

Asar la berenjena, mezclar con el atún y pepino. Servir como ensalada.

Calorías estimadas 360

COMIDA



POLLO EN SALSA DE
Jitomate con Elote

Ingredientes:

-100g pechuga
-½ taza salsa jitomate
-½ taza elote
-¾ taza arroz

Modo de preparación

Cocina el pollo en salsa. Sirve con arroz y elote.

Calorías estimadas 800

CENA

ENSALADA DE ATÚN
con Tomate

Ingredientes:

-1 lata atún, tomate en cubos, albahaca fresca

Modo de preparación

Mezcla el atún con el tomate en cubos y albahaca picada. Sirve frío.



Calorías estimadas 300

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 21

La perseverancia te llevará a lugares que el talento por sí solo no puede alcanzar.
Sigue avanzando, cada día cuenta.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO



CAMARONES CON *Espárragos y Pimientos*

Ingredientes:

-Camarones
-Espárragos
-Pimientos
-Kiwi
-Jugo de limón
-Sal

Modo de preparación

Saltear camarones con ajo, añadir espárragos y cocinar.

Calorías estimadas 400

COMIDA

ARROZ CON CARNE MOLIDA *y Pimientos*

Ingredientes:

-1 taza de arroz blanco cocido
-100 g carne molida de res cocida con pimientos
-Cilantro y limón al gusto

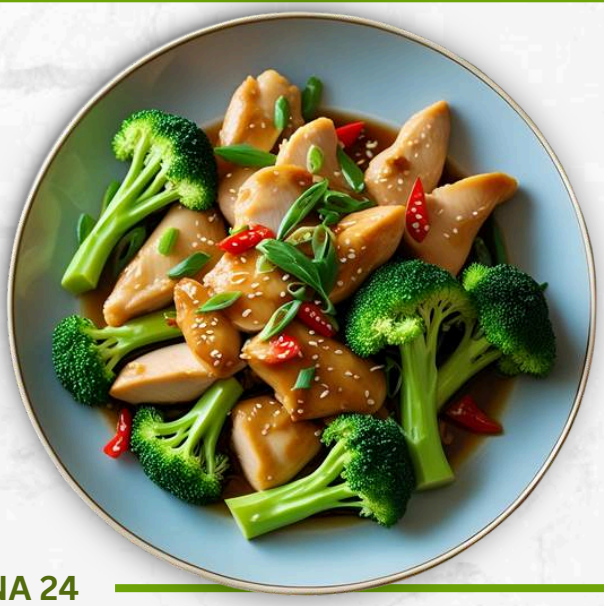
Modo de preparación

Cocina la carne con los pimientos. Sirve sobre el arroz y decora con cilantro y unas gotas de limón.



Calorías estimadas 650

CENA



POLLO ESTILO ORIENTAL *con Brócoli*

Ingredientes:

- 150 g pollo
- ½ taza brócoli
- Jengibre y salsa de soya baja en sodio

Modo de preparación

Saltear pollo con brócoli y jengibre.

Calorías estimadas 450

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 22

La constancia en tus esfuerzos diarios es la clave para lograr grandes cosas. No te rindas, sigue adelante.

ALMUERZO

HUEVO CON *Espinaca y Jomate*



Calorías estimadas 250

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de espinaca
- ¼ taza de tomate picado
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

Puedes elegir si haces el huevo revuelto o estrellado con espinaca y tomate en sartén antiadherente hasta que estén cocidos.

COMIDA

PESCADO CON SALSA *de Jomate*



Ingredientes:

- 150 g pescado blanco
- ½ taza puré tomate natural
- Ajo, albahaca

Modo de preparación

Cocinar el pescado en sartén y agregar salsa de tomate.

Calorías estimadas 700

CENA

PAVO AL HORNO *con Brócoli y Zanahoria*



Ingredientes:

-300 g pechuga de pavo
-½ taza de brócoli
-½ zanahoria

Modo de preparación

Hornear todo junto 20 minutos.

Calorías estimadas 550

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

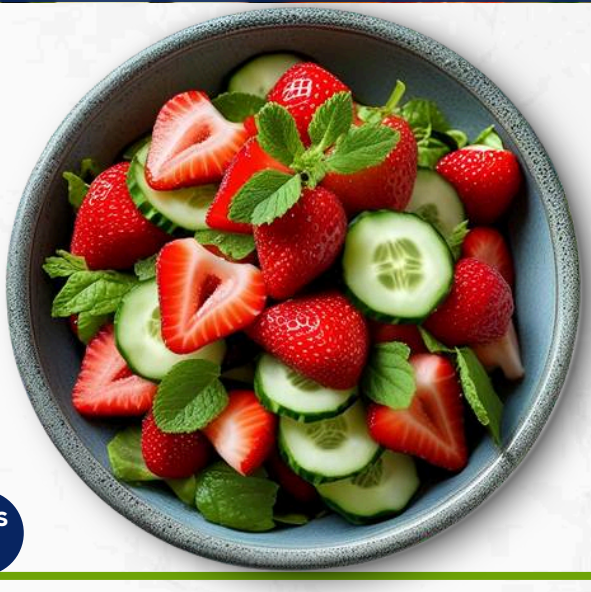
DÍA 23

Mantén tu enfoque
y sigue trabajando duro.

MOVIMIENTO ABYTe

ALMUERZO

ENSALADA DE FRESAS
con Pepino



Ingredientes:

-½ taza de fresas en rebanadas
-½ pepino en cubos
-Hierbas secas (opcional)

Modo de preparación

Mezclar y servir fresca.

Calorías estimadas 250

COMIDA

TAZÓN DE ARROZ CON FAJITAS
de Res y Aguacate



Ingredientes:

-¾ taza arroz blanco cocido
-100 g fajitas de res con cebolla y pimiento
-½ aguacate
-1 cda aceite de oliva para saltear
-½ taza de frijoles
-Jugo de limón y especias

Modo de preparación

Saltea las fajitas con cebolla y pimiento en aceite de oliva. Calienta el arroz y los frijoles. Sirve en un tazón, agrega el aguacate en rebanadas y exprime un poco de limón encima.

Calorías estimadas 850

CENA

BARQUITAS DE CALABACITA
con Brócoli y Tomate



Ingredientes:

-1 calabacita partida a la mitad
-¼ taza de brócoli picado
-¼ taza de tomate

Modo de preparación

Rellenar la calabacita con los vegetales y hornear 25 min a 180°C.

Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

MOVIMIENTO ABYTe

DÍA 24

Cada día que perseveras, te acercas un poco más a tus metas.
La constancia es tu mejor aliada.



ALMUERZO



Calorías estimadas 250

TAZÓN DE CHÍA, LINAZA y Frutos Rojos

Ingredientes:

-2 Cdas. de semillas de chía.
-1/2 Taza de frutos rojos.
-Agua y canela.



Modo de preparación

-Mezclar la chía con agua y dejar reposar toda la noche; añadir frutos rojos y canela al servir.

COMIDA

CARNE MOLIDA CON ARROZ Elote y Papa al Horno



Ingredientes:

-100 g de carne molida de res
-½ taza de arroz cocido
-½ taza de elote
-1 papa mediana en cubos al horno
-1 cda de aceite de oliva
-Especias al gusto

Modo de preparación

Cocina la carne con especias. Mezcla con el arroz y el elote. Sirve con la papa horneada como guarnición.

Calorías estimadas 700

CENA



LASAÑA DE Verduras



Ingredientes:

-1 Calabacín.
-1 Berenjena.
-1 Taza de espinacas.
-Salsa de tomate.



Modo de preparación

-Alternar capas de verduras y salsa, hornear hasta que estén tiernas.

Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.



DÍA 25

La clave del éxito está en la constancia.
No importa cuán lento avances, lo importante es no detenerse.

MOVIMIENTO ABYTe

ALMUERZO

HUEVOS COCIDOS CON *con Aguacate*



Ingredientes:

- 2 huevos cocidos
- ¼ aguacate en rodajas
- Sal y pimienta

Modo de preparación

Cortar los huevos y servir con aguacate y sal.

Calorías estimadas 400

COMIDA

ARROZ CON POLLO *y Espinaca*



Ingredientes:

-1 pierna de pollo sin piel horneada o asada
¾ taza de arroz
1 taza de espinaca salteada con ajo

Modo de preparación

Asa la pierna de pollo. Saltea la espinaca con ajo y aceite de oliva. Sirve todo caliente con el arroz y unas gotas de limón.

Calorías estimadas 700

CENA

PECHUGA DE POLLO CON *Calabacita y Cúrcuma*



Ingredientes:

- 150 g de pechuga de pollo
- 1 taza de calabacita en rodajas
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- Sal y pimienta



Modo de preparación

Cocinar el pollo a la plancha. Saltear la calabacita con cúrcuma y servir todo junto.

Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 26

No te rindas ante los desafíos.
Cada intento te acerca más a tus objetivos.
¡Sigue cocinando con pasión!

ALMUERZO

TAZÓN DE GARBANZOS y Pepino



Ingredientes:

- ½ taza garbanzos cocidos
- ½ pepino
- 1 cda limón
- Cilantro

Modo de preparación

Mezclar todos los ingredientes y servir frío.

Calorías estimadas 300

COMIDA

POLLO GRILL CON ARROZ y Pimientos



Ingredientes:

-100 g pechuga de pollo a la plancha
-½ taza de arroz cocido
- 1 cda de aceite de oliva
-pimientos
-Limón, sal y especias al gusto

Modo de preparación

Asa el pollo con especias. Sirve todos los ingredientes en un bowl con arroz caliente.

Calorías estimadas 850

CENA

CLARAS DE HUEVO REVUELTAS con Espinaca y Tomate



Ingredientes:

-4 claras de huevo
-1 taza de espinaca
-4 rodajas de tomate

Modo de preparación

- Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega espinaca y tomate. Revuelve hasta que las claras estén cocidas y la espinaca se ablande.

Calorías estimadas 250

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 27

El progreso puede ser lento, pero es constante.
Cada día que practicas estás más cerca de tus sueños.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO

ENSALADA DE *Atún y Aguacate*



Ingredientes:

-1 Lata de atún en agua.
-1 Aguacate.
-1/2 Pepino.
-Limón y sal.

Modo de preparación

Mezclar el atún, el aguacate en cubos y el pepino en rodajas en un bol.
Sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas 300

COMIDA

TACOS DE RES *con Pimientos y Piña*



Ingredientes:

-2 tortillas de maíz
-100g carne de res
-½ taza pimientos
-2 rebanadas de piña
-1 cda aceite de oliva

Modo de preparación

Saltea carne y pimientos. Sirve en tacos con piña asada.

Calorías estimadas 700

CENA



SALMÓN AL VAPOR *con Coliflor*

Ingredientes:

- 150 g salmón
- 1 taza coliflor
- Sal y eneldo

Modo de preparación

Cocinar todo al vapor y servir con limón.

Calorías estimadas 500

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 28

El éxito en la cocina no se mide en perfección,
sino en progreso constante.
No te rindas.



AGUACATE
Relleno de Atún



Ingredientes:

-1/2 Aguacate.
- 50g de Atún en agua.
-Mix de Pimientos.

Modo de preparación

1. Mezcla el atún y mix de pimientos, colócalo sobre el aguacate.
2. Sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas 350

ALMUERZO

SOPA DE CARNE MAGRA
con Verduras Mixtas

Ingredientes:

-250 g de carne de res magra
-½ taza de brócoli
-½ taza de zanahoria
3 tazas de agua
Cebolla, sal y pimienta

Modo de preparación

Saltear la carne y agregar agua y las verduras. Cocinar 30 minutos.



Calorías estimadas 700

COMIDA

PIMIENTO RELLENO DE CARNE
Molida y Espárragos



Ingredientes:

-1 pimiento
-150 g de carne magra molida cocida
-½ taza de espárragos picados
-Sal, pimienta, ajo

Modo de preparación

Mezclar y servir fresco.

Calorías estimadas 390

CENA

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

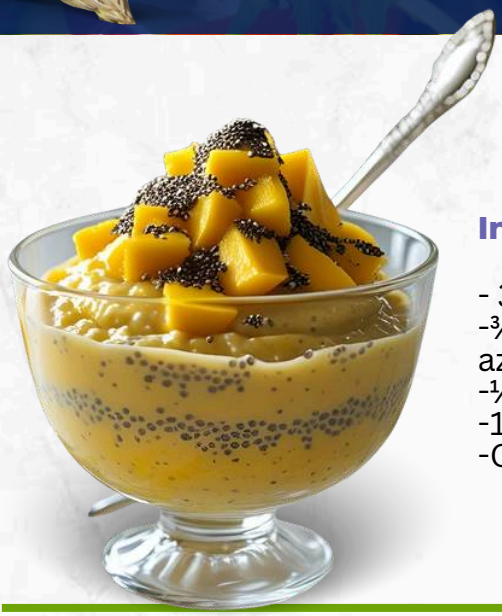


DÍA 29

Cada receta que intentas es un paso más hacia tus metas culinarias.
La práctica hace al maestro.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO



PUDÍN DE MANGO
con Chía y Linaza

Ingredientes:

- 3 cdas de chía
-¾ taza de bebida vegetal sin azúcar (almendra o coco)
-¼ taza de mango picado
-1 cdita de linaza molida
-Canela al gusto

Modo de preparación

Hidrata la chía con la bebida vegetal por mínimo 2 horas o toda la noche. Antes de servir, añade el mango en cubos y espolvorea linaza y canela.

Calorías estimadas 400

COMIDA



PESCADO A LA PLANCHA
con Espinacas

Ingredientes:

- 150 g de filete de pescado blanco
- 1 taza de espinaca
- Limón, sal y ajo en polvo

Modo de preparación

Cocina el pescado a la plancha y acompaña con espinaca salteada.

Calorías estimadas 650

CENA

HUEVOS COCIDOS CON
con Aguacate

Ingredientes:

- 2 huevos cocidos
- ¼ aguacate en rodajas
- Sal y pimienta

Modo de preparación

Cortar los huevos y servir con aguacate y sal.



Calorías estimadas 400

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

MOVIMIENTO ABYTe

DÍA 30

La dedicación y el esfuerzo te llevarán lejos.
Confía en el proceso y sigue mejorando cada día.

ALMUERZO



ENSALADA DE *Pollo con Verduras*

Ingredientes:

-100g Pechuga de pollo.
-1 Taza de lechuga.
-1 Tomate.
-Mix de Vegetales.

Modo de preparación

Cocinar a la plancha la pechuga de pollo.
Cortar la lechuga y el tomate.
Mezclar y agregar una pizca de sal, pimienta.

Calorías estimadas 400

COMIDA



CAMARONES CON *Pimientos y Espinaca*

Ingredientes:

-250 g camarones
-1 taza de espinaca
-½ taza de pimientos

Modo de preparación

Saltear en sartén antiadherente.

Calorías estimadas 750

CENA



ROLLITOS DE PEPINO *con Atún*

Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 lata atún en agua
- Limón y orégano

Modo de preparación

Cortar tiras de pepino, rellenar con atún y enrollar.

Calorías estimadas 200

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

DÍA 31

El progreso puede ser lento,
pero cada día que practicas estás más cerca de tus objetivos.

MOVIMIENTO ABYTE

ALMUERZO

CALABACITAS RELLENAS DE *Brócoli y Jomate*



Ingredientes:

-1 calabacita partida a la mitad
-¼ taza de brócoli picado
-¼ taza de tomate

Modo de preparación

Rellenar la calabacita con los vegetales y hornear 25 min a 180°C.

Calorías estimadas 400

COMIDA

SALMÓN CON ESPÁRRAGOS *al Vapor*



Ingredientes:

- 150 g de salmón
- 1 taza de espárragos
- Sal y pimienta

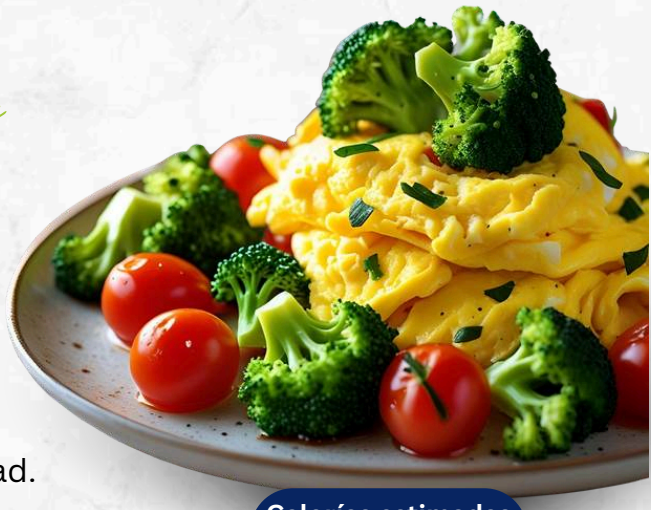
Modo de preparación

Cocinar el salmón al horno o plancha y servir con espárragos.

Calorías estimadas 700

CENA

HUEVO CON *Brócoli y Jomate Cherry*



Ingredientes:

-4 claras
-1/2 taza brócoli cocido
-5 tomates cherry

Modo de preparación

Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega el brócoli cocido y los tomates cherry partidos a la mitad. Cocina hasta que todo esté bien integrado.

Calorías estimadas 300

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.

MOVIMIENTO

PRODUCTOS *sugeridos*

MOVIMIENTO 3Te

Slim Kit

CONTROL DE PESO 360°

Tu reto incluye **4 productos**: **Thermokafe, Té Detox, V-Control y S-Balance**. Sigue esta rutina diaria con tu plan de alimentación.

Mañana · Té + Café

Thermokafe



Descripción

Café funcional que aporta energía y concentración para comenzar el día con actitud.

Uso Sugerido

- Mezcla 1 scoop en agua caliente.
- Tómalo **al despertar**, junto con tu Té Detox.
- No exceder la porción recomendada.

Té Detox



Descripción

Infusión herbal elaborada con ingredientes de origen natural que favorece el bienestar digestivo.

Uso Sugerido

- Disuelve 1 sobre en agua caliente.
- Tómalo **por la mañana**, junto con tu Thermokafe.

Antes del almuerzo

Mínimo 30 min antes

2 S-Balance



Descripción

Combina ingredientes de origen vegetal como berberina, cranberry, fenogreco y ALA, diseñados para apoyar el bienestar metabólico.

Uso Sugerido

- Toma **2 cápsulas** con un vaso de agua.
- **Mínimo 30 minutos antes del almuerzo.**
- Tómalas junto con tus 2 cápsulas de V-Control.

2 V-Control



Descripción

Combina espirulina y toronjil (lemon balm) para complementar una alimentación equilibrada y promover el bienestar digestivo.

Uso Sugerido

- Toma **2 cápsulas** con un vaso de agua.
- **Mínimo 30 minutos antes del almuerzo.**
- Mantén una adecuada hidratación durante el día.

Noche

Té Detox



Uso Sugerido

- Disuelve 1 sobre en agua caliente.
- Toma **un vaso antes de dormir**.
- Complementa tu rutina nocturna y favorece el bienestar digestivo.

Tu rutina diaria

Al despertar
1 Thermokafe + 1 Té Detox

30 min antes del almuerzo
2 cápsulas S-Balance + 2 cápsulas V-Control

Antes de dormir
1 vaso de Té Detox

Los productos de esta guía son suplementos alimenticios y no sustituyen una alimentación equilibrada. Este producto no es un medicamento; el consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Consulta a un profesional de la salud antes de iniciar, especialmente si estás embarazada, en periodo de lactancia, tomas medicamentos o tienes alguna condición médica.

Otros Productos

SUGERIDOS PARA COMPLEMENTAR TU RETO

Estos productos son **opcionales** y pueden acompañar tu Slim Kit según tus objetivos. Pregunta a tu asesora cuál es el ideal para ti.

Bienestar y saciedad

V-Organex



Descripción

Combina ingredientes de origen vegetal cuidadosamente seleccionados para complementar una alimentación equilibrada y favorecer el bienestar general.

Uso Sugerido

- Toma 1 cápsula con un vaso de agua.
- Consumir junto con la comida.

Nourish+



Descripción

Batido de origen vegetal con proteína, fibra y nutrientes esenciales que complementa la alimentación diaria y favorece la sensación de saciedad.

Uso Sugerido

- Mezcla 1 scoop en 250-300 ml de agua o bebida vegetal.
- Consumir como parte de la cena.

Energía y rendimiento

V-Energy



Descripción

Fórmula en polvo con guaraná, quercetina y vitaminas que ayuda a comenzar el día con mayor energía y enfoque.

Uso Sugerido

- Mezcla 1 scoop en 250-300 ml de agua.
- 20 a 30 min antes del desayuno o del entrenamiento.
- No exceder la porción recomendada.

V-Performance+



Descripción

Aporta aminoácidos, creatina y electrolitos para favorecer el rendimiento físico, la recuperación muscular y la hidratación.

Uso Sugerido

- Mezcla 1 scoop en 300-400 ml de agua.
- Consumir después del entrenamiento.
- No exceder la porción recomendada.

Recuperación

VitalPro



Descripción

Proteína vegetal diseñada para complementar la recuperación muscular y contribuir al mantenimiento de la masa muscular.

Uso Sugerido

- Mezcla 1 scoop en 250-300 ml de agua.
- Consumir junto con la cena o después de entrenar.

Recuerda ✓

Tu base es el **Slim Kit**: Thermokafe, Té Detox, V-Control y S-Balance.

Los productos de esta página son **complementos opcionales**; elige según tu objetivo y la recomendación de tu asesora.

Respeta las porciones y mantén una buena hidratación durante el día.

Los productos de esta guía son suplementos alimenticios y no sustituyen una alimentación equilibrada. Este producto no es un medicamento; el consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Consulta a un profesional de la salud antes de iniciar, especialmente si estás embarazada, en periodo de lactancia, tomas medicamentos o tienes alguna condición médica.

MOVIMIENTO

RUTINAS DE *Ejercicio*

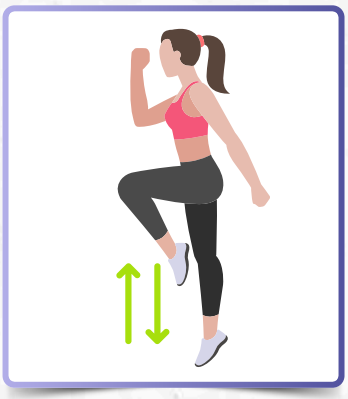
MOVIMIENTO 3Te

RUTINA DE BAJA INTENSIDAD en Casa

OPCIÓN 1

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Skipping

Descripción

Simula la acción de correr en el lugar, levantando las rodillas de manera alternada.

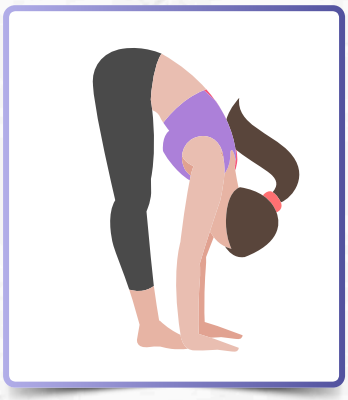
Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones:
Series:
Tiempo:
Observaciones:

2



Toques de pie

Descripción

Desde una posición de pie, se flexiona el cuerpo hacia adelante para tocar con una mano el pie opuesto, alternando entre ambos pies.

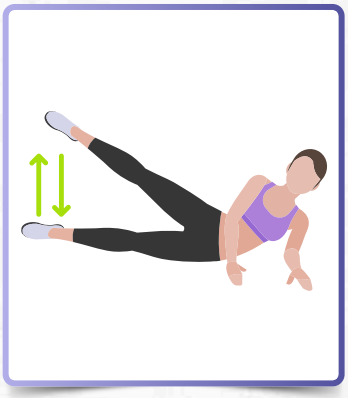
Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones:
Series:
Tiempo:
Observaciones:

3



Elevaciones de pierna

Descripción

Se levantan las piernas rectas hacia el techo y luego se bajan lentamente sin tocar el suelo.

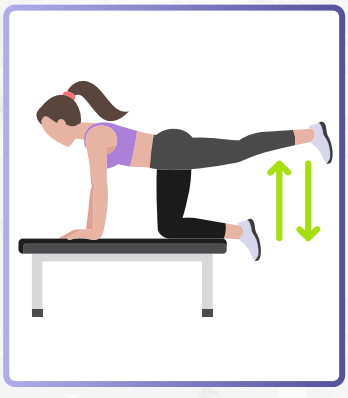
Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones:
Series:
Tiempo:
Observaciones:

4



Elevación de pierna trasera

Descripción

Con las manos apoyadas en un banco y una pierna extendida, se levanta la pierna hacia arriba mientras se contrae el glúteo, manteniendo la espalda recta.

Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones:
Series:
Tiempo:
Observaciones:

Las rutinas de ejercicio presentadas en esta guía están diseñadas para ofrecer una orientación general y motivacional para entrenar en casa. Sin embargo, es esencial consultar a un profesional de la salud o un entrenador personal antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicio. Un experto puede adaptar las rutinas a tus necesidades específicas y condiciones de salud, garantizando así un enfoque seguro y efectivo para alcanzar tus objetivos de fitness.

RUTINA DE BAJA INTENSIDAD en Casa

MOVIMIENTO BYTE

OPCIÓN 2

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Zancada

Descripción

Con un pie hacia adelante, se baja el cuerpo hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo, luego se empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

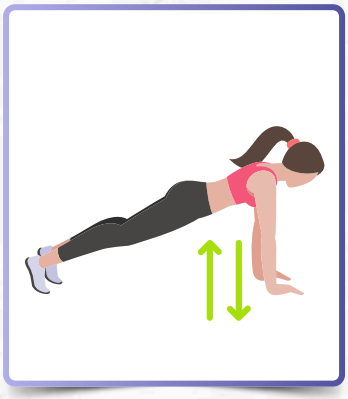
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

2



Push-up (Flexiones)

Descripción

En posición de plank, se flexionan los codos para bajar el cuerpo hasta casi tocar el suelo y luego se empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

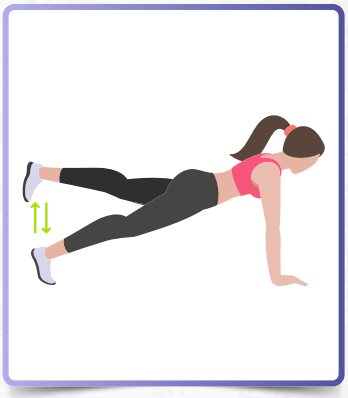
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

3



Elevación de pierna

Descripción

En posición de plank, se eleva una pierna a la vez, manteniendo la alineación del cuerpo y trabajando el core y los glúteos.

Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

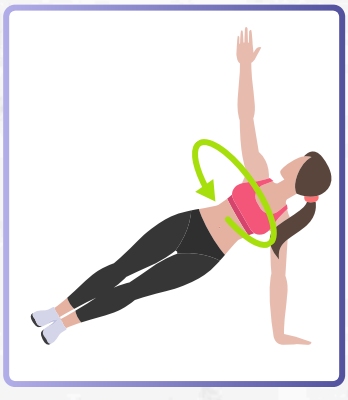
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

4



Plank con rotación

Descripción

Desde la posición de plank lateral, se rota el cuerpo hacia arriba y se estira el brazo hacia el techo, alternando los lados.

Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

Las rutinas de ejercicio presentadas en esta guía están diseñadas para ofrecer una orientación general y motivacional para entrenar en casa. Sin embargo, es esencial consultar a un profesional de la salud o un entrenador personal antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicio. Un experto puede adaptar las rutinas a tus necesidades específicas y condiciones de salud, garantizando así un enfoque seguro y efectivo para alcanzar tus objetivos de fitness.

RUTINA DE BAJA INTENSIDAD en Casa

OPCIÓN 3

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Estiramiento

Descripción

Con una ligera flexión de rodillas, se inclina el torso hacia adelante con la espalda recta activando los músculos de la espalda baja y las piernas.

Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

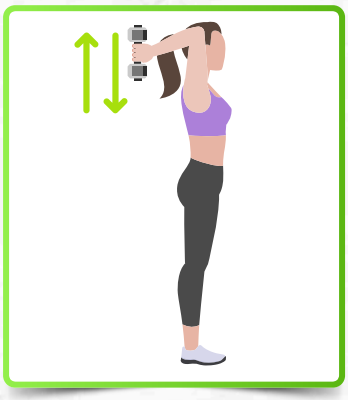
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

2



Curl de bíceps

Descripción

Con los codos pegados al torso, se levantan pesas desde la posición de brazos extendidos hasta la altura de los hombros, trabajando los bíceps.

Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

3



Sentadilla

Descripción

Con los pies al ancho de los hombros, se flexionan las rodillas y se baja el cuerpo como si te sentaras en una silla invisible, manteniendo la espalda recta.

Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

4



Skipping en un solo pie

Descripción

Similar al skipping regular, pero solo se utiliza una pierna para saltar, lo que aumenta la dificultad y el trabajo del equilibrio.

Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

Las rutinas de ejercicio presentadas en esta guía están diseñadas para ofrecer una orientación general y motivacional para entrenar en casa. Sin embargo, es esencial consultar a un profesional de la salud o un entrenador personal antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicio. Un experto puede adaptar las rutinas a tus necesidades específicas y condiciones de salud, garantizando así un enfoque seguro y efectivo para alcanzar tus objetivos de fitness.

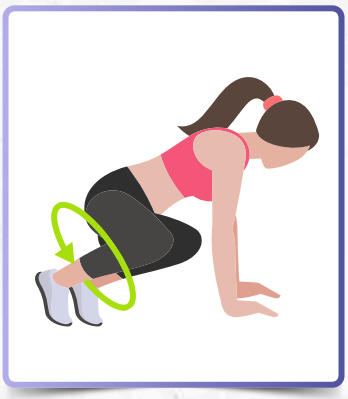
RUTINA DE BAJA INTENSIDAD en Casa

MOVIMIENTO ABYTE

OPCIÓN 4

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Mountain climbers

Descripción

En posición de plank, se llevan las rodillas hacia el pecho de manera alternada a gran velocidad, trabajando el core y mejorando la resistencia cardiovascular.

Rutina

- 5 Series
- 20 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

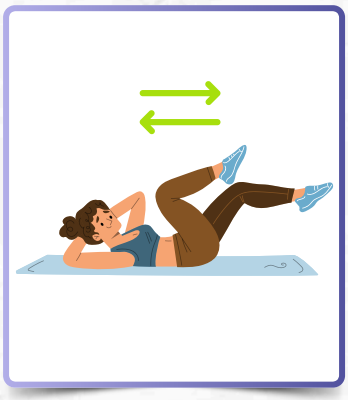
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

2



Abdominales

Descripción

Con las manos detrás de la cabeza, alterna llevando el codo hacia la rodilla contraria mientras extiendes la pierna opuesta, imitando un movimiento de pedaleo en el aire.

Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

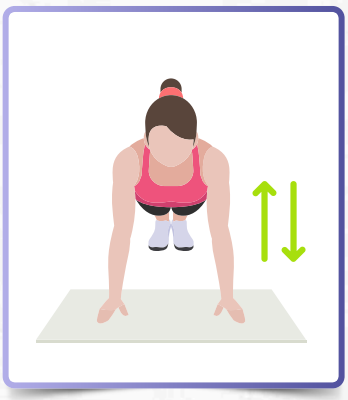
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

3



Burpees

Descripción

Un ejercicio de cuerpo completo que combina una sentadilla, un salto, y una flexión, realizado de forma continua y rápida.

Rutina

- 5 Series
- 20 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

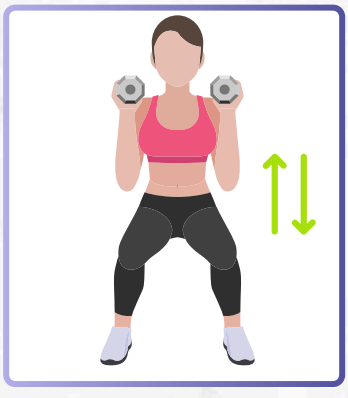
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

4



Squat con pesas

Descripción

Una sentadilla realizada sosteniendo pesas en las manos o sobre los hombros para aumentar la resistencia y trabajar más intensamente los músculos de las piernas y glúteos.

Rutina

- 4 Series
- 10 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

Las rutinas de ejercicio presentadas en esta guía están diseñadas para ofrecer una orientación general y motivacional para entrenar en casa. Sin embargo, es esencial consultar a un profesional de la salud o un entrenador personal antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicio. Un experto puede adaptar las rutinas a tus necesidades específicas y condiciones de salud, garantizando así un enfoque seguro y efectivo para alcanzar tus objetivos de fitness.

RUTINA DE ALTA INTENSIDAD en el Gimnasio

MOVIMIENTO 3Te

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Nombre Rutina: .....

Desde ..... hasta .....

Observaciones: .....

PECTORAL	DORSALES	HOMBROS	BICEPS	TRICEPS	PIERNAS
 Cruces	 Remo con Disco	 Rotaciones	 Dominadas en Barra	 Patada Trasera	 Máquina
 Peck-deck	 Pull Over	 Press Máquina	 Curl "21"	 Fondos	 Sentadillas
Fondos Paralelas	 Remo con Barra	 Press Mancuernas	 Curl A. Estrecho	 Tirones Tras Nuca	Gemelos
 Apert. Superior	 Remo Mancuerna	 Press Tras Nuca	 Curl Concentrado	 Press Cerrado	Glúteos
 Aperturas	 Remo Alto	 Pajaro	 Curl en Polea	 Fondos Paralelas	Femorales Acostado
 Pull Over	 Remo Bajo Polea	 Elevación F. Barra	 Curl Scott	 Tirones Polea	Apertura Máquina
 Press Declinado	 Jalón Paralelo	 Elevación Frontal	 Curl Alterno	P. Francés a 1 Mano	Femorales Máquina
Press Inclinado	Jalón al Pecho	Elevación Lateral	Curl Martillo	P. Francés de Pie	Zancadas
Press Sentado	Jalón Tras Nuca	Press al Pecho	Curl con Máquina	P. Francés Manc.	Prensa
Press de Barra	Dominadas	Press Militar	Curl con Barra	Press Francés	Extensiones Máquina

Las rutinas de ejercicio presentadas en esta guía están diseñadas para ofrecer una orientación general y motivacional para entrenar en casa. Sin embargo, es esencial consultar a un profesional de la salud o un entrenador personal antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicio. Un experto puede adaptar las rutinas a tus necesidades específicas y condiciones de salud, garantizando así un enfoque seguro y efectivo para alcanzar tus objetivos de fitness.

MOVIMIENTO

HOJAS DE seguimiento

BITÁCORA DE Logros

Instrucciones

Para lograr tu propósito, es vital cumplir 3 metas básicas con el objetivo de comenzar a ver cambios físicos en tu cuerpo y por consecuente, alcanzar un nivel de bienestar para tu vida y tu salud.

Por este motivo, cada día deberás marcar si cumpliste o no con tu dieta, tu rutina de ejercicio y las 8 horas de sueño, recuerda que el progreso constante hace el camino al éxito.



Notas

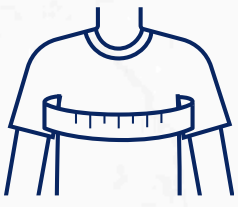
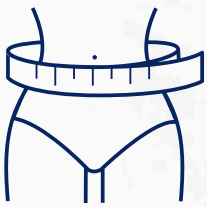
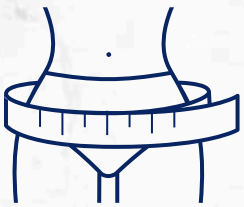
TABLA DE Medidas

MOVIMIENTO BYTe

Instrucciones

Con el objetivo de ver un progreso, es importante tomar tu peso y medidas corporales para tener un punto de referencia en tu proceso de pérdida de peso.

A continuación, deberás llenar la tabla con tus datos iniciales, y al término de cada semana volverás a tomar tus medidas para verificar tu avance.

SEMANA	PESO	PECHO	CINTURA	CADERAS
INICIAL				
SEMANA 1				
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4				

Notas

Follow -US-



Soy Ana Cantera, mujer, latina, hija, hermana, madre de 3 hermosas niñas, visionaria y sobre todo determinada a crear un CAMBIO!

He tenido la oportunidad en los últimos años de formarme como Coach Internacional, Speaker y Networker convirtiéndome en la latina mejor pagada de la industria de Redes de Mercadeo según Business from Home, Coach, conferencista certificada por Jhon Maxwell Team, miembro del Mastermind y Hall of Fame de Go Pro.

Mi propósito se ha convertido una misión de vida, y esta es impactar y cambiar la vida de un millón de personas en el mundo y mil familias libres, que vivan la vida de sus sueños.

Esta guía para el desafío de 30 días de bienestar, se refleja el compromiso contigo mismo, tu capacidad de resiliencia y ganas de transformar tu vida.

Tengo fé en ti, y sé que lo vas a lograr, porque si yo pude,
¡tú también puedes!.

Si yo pude
¡Tú también puedes!

Ana Cantera
Coach y Networker Internacional



MOVIMIENTO 3Vte

En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.