



ANEXO

ENTRENAMIENTO

NUTRICIONISTA LEYLA FACUSE



Deley
CLINIC

www.deleyclinic.com

1. ¿Qué como si entreno?

PRE ENTRENO:

Antes de entrenar es importante comer carbohidratos porque le dan energía a tu cuerpo, generan un mejor rendimiento en el momento de hacer deporte y evitan la degradación de musculo, debido a esto lo ideal es comer 1 hora antes del entrenamiento.

POST ENTRENO:

Después de entrenar es trascendental alimentarse porque tu cuerpo necesita recuperarse, necesita volver a llenar los depósitos de energía y a demás, evitar la degradación de proteínas y estimular la síntesis muscular, tu snack debe comprenderse de proteína y hidratos de carbono.

BONUS:

Nunca olvides que el dormir 8 horas diarias también es importante para la recuperación muscular y la optimización en lograr los objetivos planteados.

**NUNCA DEJES DE ENTRENAR A PESAR DE LOS PROBLEMAS,
FALTA DE MOTIVACION, ESTILO DE VIDA ACTUAL, TRABAJO, ETC
*RECUERDA: MINIMO 3 VECES A LA SEMANA***

“CUANDO SIENTAS QUE VAS A
RENDIRTE
PIENSA EN POR QUÉ

EMPEZASTE”

2. Ideas/quías gratuitas de entrenamiento

*1. Ideas más enfocadas al ejercicio **cardiovascular***



Strong by Zumba

*Canal de Youtube con clases de zumba
Nivel de intensidad medio a alto*

<https://www.youtube.com/channel/UCQkaczRlyBjl3UKBH59W3XQ>

Insanity

Videos de 30 minutos de duracion enfocados al trabajo cardiovascular

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1g1Tlj3dH_NMOVC5cK03NRUjKZHPOTuVJ

Videos de Shaun T de 45 minutos a 1 hora (primeros videos de Insanity que salieron)



https://drive.google.com/drive/folders/1HSbjS5KBQZGBaE2WmZWXMp4YqkC7h_3



2. Ideas más enfocadas al **trabajo muscular**



Bikini Body guide - Kayla Itsines.

Trabajo muscular con pocos implementos y progresivo

Nivel de intensidad bajo a moderado

<https://drive.google.com/file/d/1BxBaxT2SDD0w17RKK9evYhbYZVeN6aZS/view>

Chloe Ting Challenge

Canal de Youtube con challenges de trabajo muscular para gluteos, brazos, piernas, etc.

Nivel de intensidad moderado a alto

<https://www.chloeting.com/program/>





3. Ideas con trabajo **muscular y cardiovascular**



Gym virtual

Página web con calendarios de acuerdo a tipo de entrenamiento a preferir (cardiovascular, muscular, grupo muscular, objetivo, etc) y por nivel de capacidad física

<http://gymvirtual.com/>

Fausto Murillo

Canal de Youtube con retos de diferentes días con diferentes grupos musculares o entrenamientos cardiovasculares

<https://www.youtube.com/channel/UCbVNBFaRkgL-6kg92q1fsYw>





Bonus Track (extra a tus días de entrenamiento)



Yoga

<https://www.youtube.com/channel/UCb-ODDTys9PeeSyreyh> w

**Si conoces algun otro tipo de entrenamiento recomendable no dudes en decirmelo, te sirve a ti y quizas a mas personas*

***OJO SIEMPRE HACER DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIO DE ACUERDO A TUS CAPACIDADES FÍSICA**



¡¡AL HACER EJERCICIO SE TE VOLVERÁ MÁS FÁCIL Y EFICIENTE LOGRAR TUS OBJETIVOS!!