



SEMANA 2

DIAS 8 AL 14

LISBETH GONZÁLEZ
13.NOVEMBRE.2025
CIUDAD DE PANAMÁ



PILARES

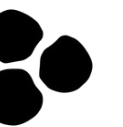
- Cambio no lineal
- Bioindividualidad
- Autoeficacia
- Tú estás al volante



Qué esperar de los próximos 30 días

1. Crea un hábito sostenible a la vez

Roma no se construyó en 1 día así que tampoco puedes esperar que tus hábitos cambien tan rápido. Haciendo pequeños ajustes cada día puede ser mucho más fácil de lograr y menos abrumador.



2. Haz que se sostenga.

Los expertos dicen que toma 30 días para construir un hábito y que tu cerebro comience a considerarlo parte de tu rutina.

No esperes que todo venga naturalmente y rápido. Date tiempo y al final del mes estarás ahí.



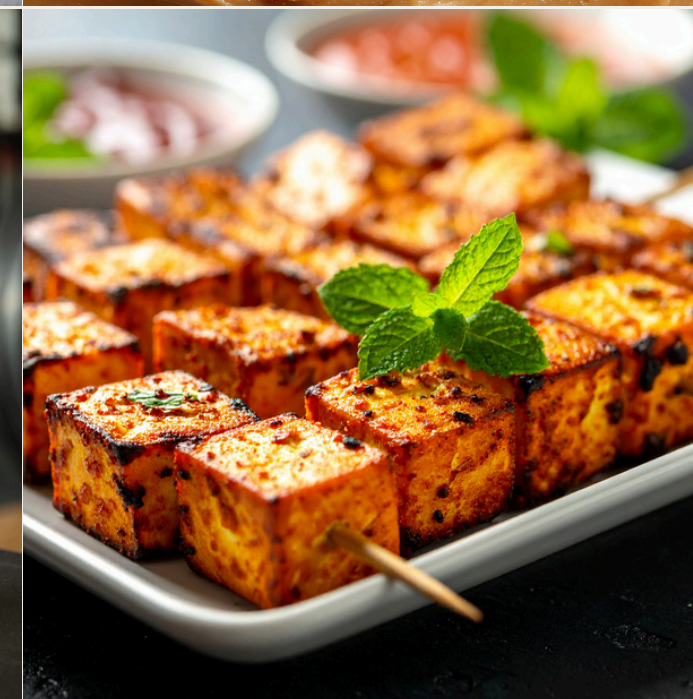
3. Personaliza el plan

No estamos esperando que adoptes todos los hábitos para el resto de tu vida. Has inventario cada semana y fíjate en cuáles te están ayudando, mantenlos y deja atrás lo que no te sirve.



¿Cómo se ven 30g de proteína?

- Una pechuga de pollo
- Una lata de tuna drenada
- Tres huevos
- Queso cottage $\frac{3}{4}$ taza
- Batido de proteina (servida)
- $\frac{3}{4}$ cuadro Tofu
- 4 Tbs grandes de lentejas rojas o un bowlcito
- 1 Tbs mantequilla de maní
- 1 envase Yogur Griego



¿Qué tan fuerte eres?

Plancha:

20-30: 60 seg. **30-40:** 60seg. **40-50:** 45 seg. **50-60:** 30seg.
60-70: 20 seg. **70-80:** 15seg. **80+:** 15 seg.

Elevaciones de Pantorrilla

20-30: 34 reps **30-40:** 30reps **40-50:** 26reps **50-60:** 22reps
60-70: 18 reps. **70-80:** 14reps **80+:** 10 reps

Sentarse y pararse

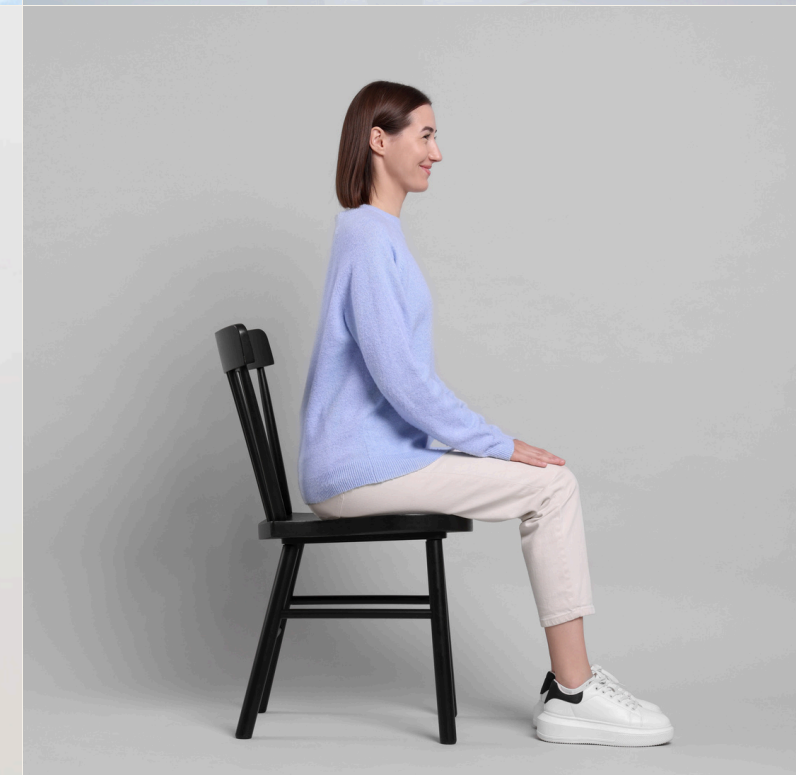
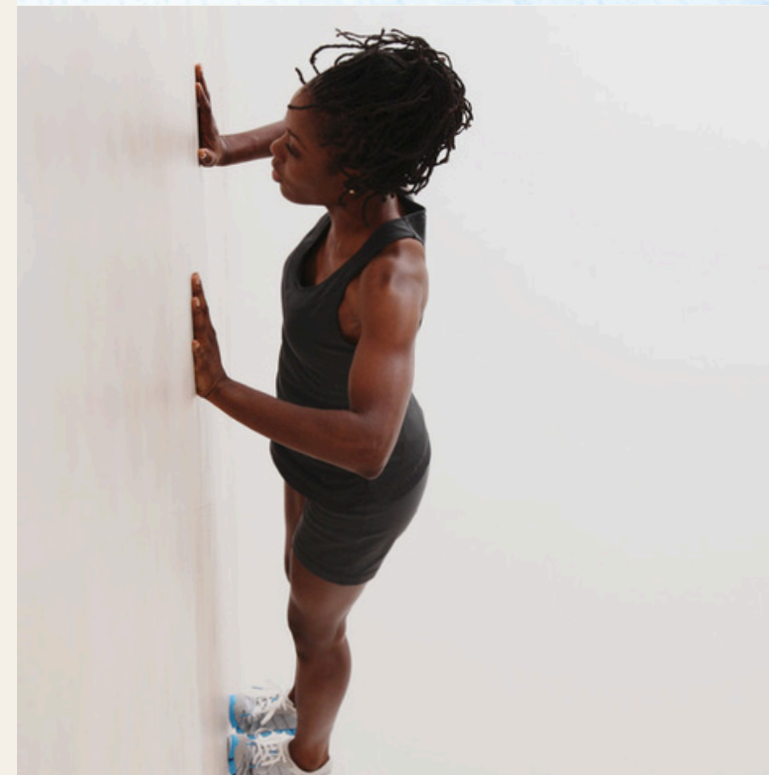
20-30: 22 reps **30-40:** 20reps **40-50:** 18 reps **50-60:** 16 reps
60-70: 14 reps **70-80:** 12reps **80+:** 10 reps

Sentadilla contra la pared

20-30: 60 seg. **30-40:** 60seg. **40-50:** 45 seg. **50-60:** 30seg.
60-70: 20 seg. **70-80:** 15seg. **80+:** 15 seg.

Lagartijas de pared

20-30: 25 reps **30-40:** 23reps **40-50:** 20 reps **50-60:** 18 reps
60-70: 14 reps **70-80:** 12reps **80+:** 10



Semana 2

NUTRICIÓN

- Día 8: **Proteína**
- Día 9: **Alimentos anti** inflamatorios
- Día 10: **Considera** el colágeno
- Día 11: **Cafeína**
- Día 12: **Alimentos** integrales
- Día 13: **No** le temas a las grasas
- Día 14: **El** Desayuno



Día 8: Enfócate en la proteína

Acciones:

Puedes reemplazar las meriendas dulces por huevos hervidos o barras de proteína.

Prueba el yogur griego en vez del yogur regular. Contiene el **doble de proteína**

Cambia el arroz o la pasta por quinoa o pruebas pastas ricas en proteína.

Si eres tolerante a la leche busca opciones con enriquecidas en proteína, uncafé frío con leche puede ser nutritivo y refrescante.

Opción vegana prueba batidos de proteína veganas como Vega u Orgain.



Tartar de atún con
aguacate



Patada de Glúteo



Día 9: Inflamación

Hay muchos factores involucrados en la inflamación.

Muchos aspectos desde el manejo del estrés (cortisol) , comidas altas en histaminas, esfuerzo físico prolongado sin periodos de recuperación adecuado, entre otros.

Se manifiesta en el cuerpo con innumerables síntomas muchos que han sido normalizados como fatiga y dolor de cabeza crónico.

Nuestra alimentación, técnicas de relajación nos pueden ayudar a mejorar esta condición.



Crema de Brócoli



**Sentadilla Búlgara
Alternada**



Plan de acción

- Prueba comidas fermentadas como Kimchi, Kefir, Yogur, Sauerkraut. Los alimentos fermentados tienen bacterias que son benéficas para tu microbiota. Estos alimentos son poderosos y pueden contribuir a mejorar tu salud mental, son altos en nutrientes, minerales y vitaminas. Las comidas fermentadas también apoyan a mantener un estado de ánimo favorable.

- Mira el documental **Hack your Health** en **Netflix**
- **Agrega** todo el verde que puedas en tu comida, kale, lechuga, brócoli, espárragos, etc.
- Prueba añadir cúrcuma, la cual es un antiinflamatorio poderoso.
- Añade almendras y nueces a tu rutina



Día 10: Prueba el colágenos

Con la edad el colágeno de nuestro cuerpo disminuye. Esta disminución de las reservas de colágeno puede causar: recuperación lenta y articulaciones rígidas.

Con este declive a tu cuerpo se le dificulta incrementalmente hacer movimientos mecánicos.

Acción:

Prueba hacer caldos de colágenos a base de partes de pollo como patas o pescuezo. También puedes intentar con hueso de res.

Prueba un suplemento de colágeno hidrolizado, o péptidos de colágenos.



Caldo de pollo



Step up



Día 11: CAFEINA

La cafeína actúa sobre el sistema nervioso central estimulando la secreción de adrenalina que puede aumentar el rendimiento físico y tiempo de respuesta.

La cafeína también incrementa la disponibilidad de calcio en los músculos mejorando la contracción y la fuerza.

Prueba añadiendo dosis pequeñas de café en tu día.

Si tienes problemas digestivos come antes y bebe pocas cantidades. Recuerda registrar cómo te sientes.

COFFEE



Prensa Francesa



Flexiones con rodillas



Día 12: Alimentos integrales



Sopa de Habas



Pechadas

Consumir alimentos integrales es la mejor manera de maximizar los nutrientes en tu dieta.

Planifica tu semana: prepara y envasa comidas como menestras, vegetales y proteínas animales, en lugar de embutidos.

Compra en el perímetro: consume local de los mercaditos cerca de tu casa y en la parte externa del supermercado donde están los alimentos refrigerados.

Reemplaza: cambia tus meriendas ultraprocesadas por frutas, nueces, o huevos hervidos.

Aleja las tentaciones y acerca su reemplazo.

Recuerda que una buena regla es comer medio plato de vegetales, una cuarta proteína y otra menestras o granos.



Día 13: No le temas a las grasas

EDAD	% de calorías de grasa	¿Porqué importa?
14-18	25-35%	Crecimiento y desarrollo de hormona
19-30	20-35%	Energía, salud hormonal y absoción de nutrientes
31-50	20-35%	Las mujeres pueden necesitar más que los hombres en esta etapa especialmente si están amamantando.
51-70	25-35%	Salud hormonal, especialmente durante la menopausia
70 +	25-35%	Apoya la función cerebral y reduce la inflamación



Bowl de desayuno



Pechadas en Declive



Prueba añadiendo más

- Aguacates

Aceite de oliva

Nueces

Pistachos

Salmón

Huevos

Sardinas
- Tofu

Semillas de sésamo

Almendras

Aceitunas



Día 14: Enfócate en el desayuno

La primera comida del día nos prepara para energizarnos y tener éxito en nuestro entrenamientos y labores diarios. Por eso debe ser completa y balanceada.



4 Maneras de hacer que el desayuno sea fácil

Prueba esto	Los detalles
Avenas durante la noche	Deja avena con, frutas, yogur, o leche y semillas en un envase antes de dormir y disfrútalo en la mañana.
Amigos de la nevera	Mantén ensalada de frutas en tu nevera, añade yogur y listo.
Congela los favoritos	Puedes congelar el pan de masa madre en el freezer para tostarlo y disfrutarlo en el desayuno
Proteína TO-GO	Mantén trozos de pollo, huevo hervido, pavo molido, o res preparados para que puedas acompañar tus desayunos





Lisbeth González
IIN Health Coach / AF Instructor



biohabits.co

IG – TikTok @biohabits_

In – YT @biohabits

lgo@biohabits.co

