



Semana 3

LISBETH GONZALEZ
21.NOVEMBRE.2025
CIUDAD DE PANAMÁ



PILARES

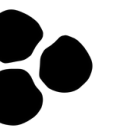
- Cambio no lineal
- Bioindividualidad
- Autoeficacia
- Tú estás al volante



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.



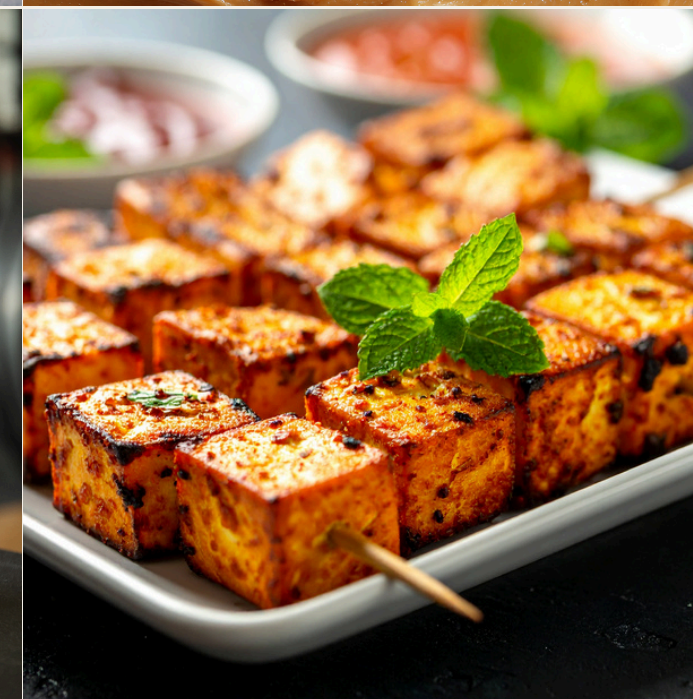
3. Personaliza el plan

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

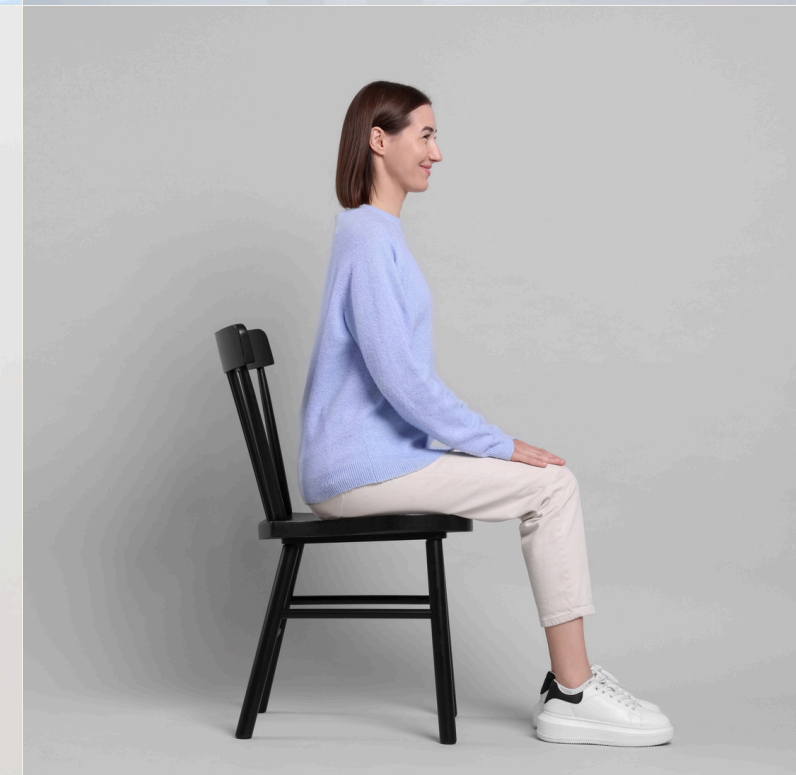
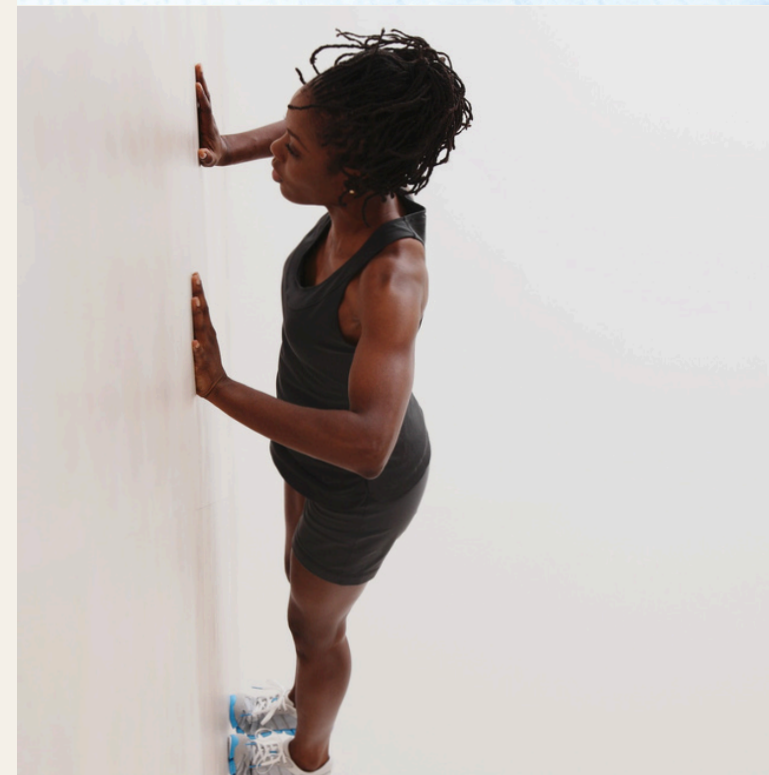
20-30: 22 reps **30-40:** 20reps **40-50:** 18 reps **50-60:** 16 reps
60-70: 14 reps **70-80:** 12reps **80+:** 10 reps

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 3

ESTILO DE VIDA

- Día 15: Calentamiento
- Día 16: Estiramientos
- Día 17: Movilidad
- Día 18: Concéntrate en la forma
- Día 19: Suplementos
- Día 20: Fuerza y pérdida grasa
- Día 21: Sueño



Día 15: ¿Cómo calentar?

La preparación es importante para para ejercitar y evitar lesiones.
Solamente toma de 5 a 10 minutos

Enfoque Salud	Lo que pasa en tu cuerpo
Ritmo cardíaco	Mientras tu ritmo cardíaco aumenta la sangre fluye hacia tus músculos incrementando la temperatura y haciéndolos más flexibles y elásticos.
Movilidad articular	La movilidad de las articulaciones también mejora durante el calentamiento gracias al fluido sinovial y lubrica más la articulación para un movimiento más fluido.
Sistema nervioso	Tu sistema nervioso se torna más reactivo lo que mejora la coordinación y activa los músculos.
¡Recuerda!	Si quieres mejorar tus probabilidades de vivir libre de lesiones el calentamiento es vital. Los músculos fríos significan más probabilidades de ejecutar con mala forma los ejercicios y lesiones repentinas relacionadas al estrés.



Día 16: Estiramientos de salida

Una rutina fácil y breve para reconectar.

	Lo que pasa en tu cuerpo
1	Inicia con estiramiento frontal. Pon ambas piernas juntas, levanta las manos estiradas hacia el cielo, inhala profundamente, a medida que te “doblas” hacia adelante desde la cadera exhala.
2	Inicia con ambas piernas mirando hacia el frente, da un gran paso atrás, tu rodilla que queda al frente quedará flexionada y la pierna posterior estirada, busca tu centro y perite con la otra pierna.
3	De pie, separa ambas piernas lo suficiente para encajar tus caderas, y has una sentadilla profunda manteniendo los talones en el suelo, sin levantarlos. Llega hasta donde puedas.
4	Parada(o) con ambas piernas al ancho de los hombros rota desde tu cabeza, como si quisieras mirar hacia atrás con todo el cuerpo, haciendo torsiones completas suaves. Repite en ambos lados varias veces.
5	Posiciónate en postura de un bebé gateando, (sobre tus 6 puntos de apoyo, manos, rodillas pies, empeine) ahora manteniendo ambas manos pegadas al suelo dobla las rodillas, llevando tus glúteos hacia atrás como si quisieras pegarlos a tus tobillos. (la postura del niño)
6	Acostado en el suelo lleva ambas rodillas al pecho abrázalas, inhala y exhala, luego suéltalas.



Día 17: Movilidad

La movilidad es un poco diferente al concepto de estiramiento porque habla sobre nuestro rango de movimiento y lo que es esperado para nuestra edad y habilidad física.

Es algo que los humanos pierden en gran medida cuando envejecen por falta de entrenamiento.

	Intenta esto
Estiramiento diario	Estira las áreas que sientas apretadas, glúteos, cadera, cuello, espalda baja, hombros.
Incorpora movimiento dinámico	Swings de piernas, carretillas de cadera, círculos con los hombros, te ayudarán a mejorar el rango articular
Utiliza rolers de foam o bolas de masaje	Estos aparatos son económicos y sencillos y te ayudarán a relajar fascia y mejorar la elasticidad muscular.
Practica un ejercicio de movilidad controlada	Practica sentadillas profundas con peso y pasos de hombro con liga



Día 18: Forma

No basta con entrenar, hay que hacerlo bien. Enfocarte en la forma en la que haces los ejercicios va ser decisivo para su eficacia. La forma correcta aísla el grupo muscular que buscas ejercitar y evita lesiones.

Elige una APP para explorar.

Varias tienen tiempos de prueba donde ingresas tu tarjeta de crédito y no te cobran hasta que cese tu periodo de prueba.

Si no te gusta y cancelas antes, son libres de costo. Acá te van algunas.



Día 20: Peso saludable

Una composición corporal balanceada define nuestra salud y si bien es cierto es un factor que solemos asociar con el peso, sin embargo el peso no es el indicador que define nuestro estado de salud. Si bien es cierto un físico culturista tendrá un índice de masa corporal alto debido al peso de su musculatura lo cual se considera sano.

Buscar bajar de peso, sin considerar la masa muscular es como querer tener un buen auto considerando solamente el chasis.

Un peso sano es definido con ayuda de un nutricionista que conoce su historial de salud y su composición corporal.

Lo más importante, SU PESO NO DEFINE SU VALOR COMO SER HUMANO. ES SOLAMENTE SU RELACIÓN CON LA GRAVEDAD.



Día 21: Enfócate en dormir

El sueño es vital porque permite que el cuerpo y el cerebro se recuperen, reparen tejidos, fortalezcan el sistema inmunológico y consoliden la memoria. Para dormir mejor, se recomienda mantener un horario regular, crear un ambiente oscuro y tranquilo, y evitar la cafeína y las pantallas antes de acostarse.

Por qué el sueño es importante

- Salud física: El sueño ayuda a reparar el cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico para combatir infecciones y mantener la salud del corazón, previniendo enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y los infartos.
- Salud mental y cognitiva: Permite que el cerebro consolide recuerdos, mejore la memoria, aumente la creatividad, y regule las emociones, lo que contribuye a sentirse más alerta, optimista y concentrado.
- Regulación metabólica: Ayuda a mantener un peso saludable al equilibrar las hormonas del apetito (leptina y grelina) y previene problemas metabólicos como la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2.



3 PASOS PARA DORMIR MEJOR

Mantén un horario de sueño regular: Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, para regular el reloj biológico y mejorar la calidad del sueño.

Crea un ambiente propicio para el descanso: Asegúrate de que tu dormitorio sea oscuro, silencioso y fresco. Considera usar cortinas opacas, tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si es necesario.

Establece una rutina de relajación antes de dormir: Evita actividades estimulantes como el uso de pantallas, la cafeína o el ejercicio intenso justo antes de acostarte. En su lugar, realiza actividades relajantes como leer un libro, tomar un baño tibio o practicar meditación.





Lisbeth González
IIN Health Coach / AF Instructor



biohabits.co

IG – TikTok @biohabits_

In – YT @biohabits

lgo@biohabits.co

