



30 días transformadores

ASSA CUIDA DE LOS SUYOS

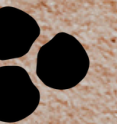
TALLER NO.6

LISBETH GONZÁLEZ
7.NOVEMBRE.2025
CIUDAD DE PANAMÁ



NUESTRO ACUERDO

- Escucha activamente y con curiosidad
- Haz de este un espacio seguro y permite que todos participen
- Mantente presente
- Siente la libertad de preguntar



PILARES

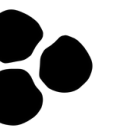
- Cambio no lineal
- Bioindividualidad
- Autoeficacia
- Tú estás al volante



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.



¿Porqué entrenar fuerza?

- Beneficia la vida (en general)
- Manejo del peso
- Salud mental
- Auto confianza renovada
- A prueba de lesiones



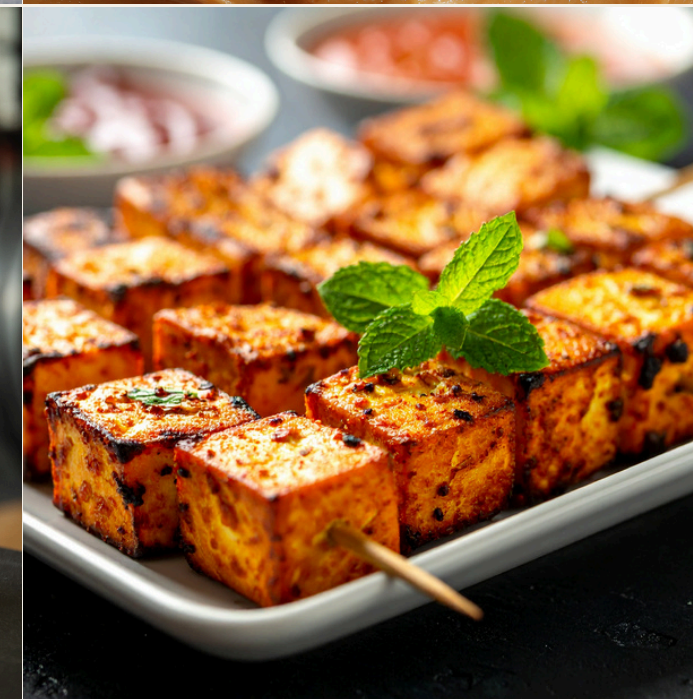
Combustible para la fortaleza

- El rol de la alimentación
- Por que la fuerza importa
- El rol de la comida para la contrucción del músculo
- Las calorías correctas y suficientes
- Fuerte por dentro y por fuera



¿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

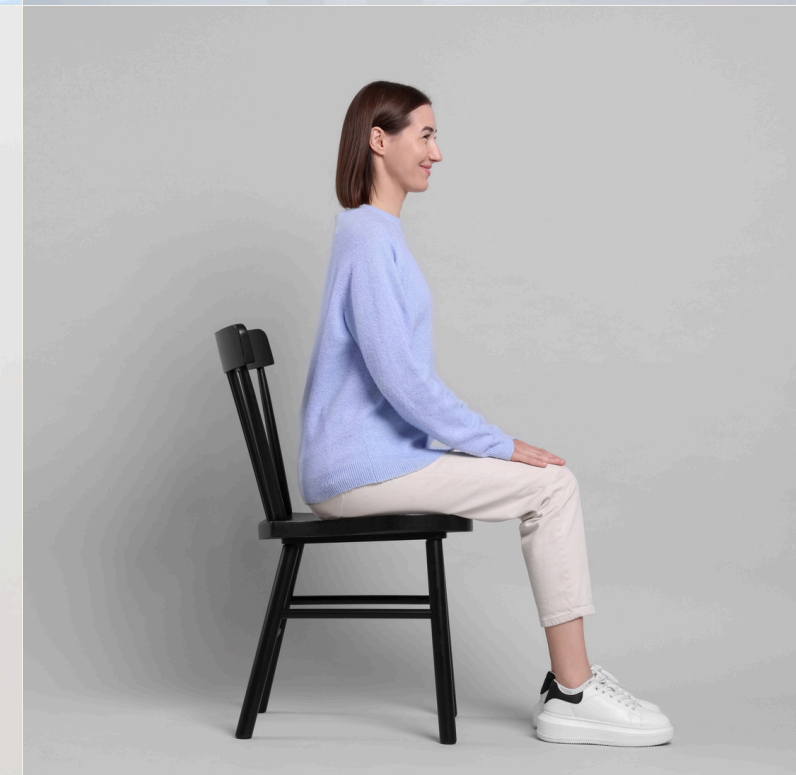
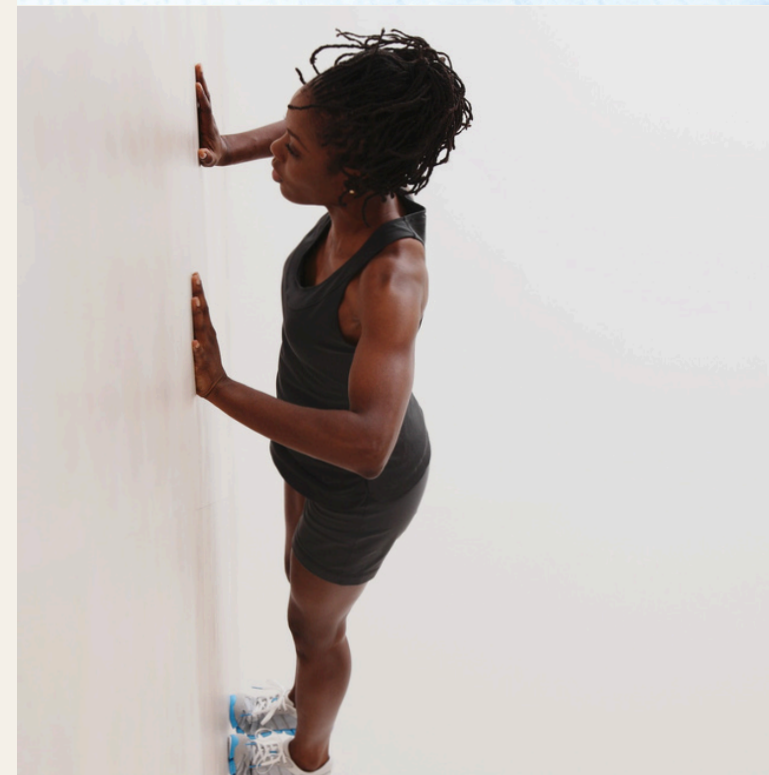
20-30: 22 reps **30-40:** 20reps **40-50:** 18 reps **50-60:** 16 reps
60-70: 14 reps **70-80:** 12reps **80+:** 10 reps

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 1

Asienta las bases

- Día 1: **Enfócate** en tu meta
- Día 2: **Inicia** un diario de entrenamiento
- Día 3: **Bebe** más agua
- Día 4: **Disminuye** el consumo de alcohol
- Día 5: **Toma sol** a diario
- Día 6: **Aprende** el lenguaje



Día 1: Enfócate en tu meta

Describe tu meta SMART

Medible / Alcanzable / Relevante /
Sujeta a tiempo

Hazlo fácil: Ten una meta sostenible

Tener metas activa el centro de
recompensa en tu cerebro.

Encuentra el contrato en

biohabits.co/assacuidadelossuyos



**Hamburguesa con
pan a base de zanahoria**



**Ejercicio del día
Sentadillas**



Día 2: Inicia un diario de entrenamiento

Mantener un diario de tu entrenamiento todos los días es una buena manera de monitorear tu progreso.

- Describe dónde estás hoy
- Hazlo fácil sigue cuentas relacionadas a entrenamiento, planes de entrenamiento en línea, descarga apps de fitness.
- Tómallo con calma



Crotones de Garbanzo



**Ejercicio del día
Sentadilla Sumo**



Plan de Entrenamiento de Fuerza de 6 Semanas

Un plan simple para principiantes — comienza con poco peso y aumenta gradualmente.

Resumen Semanal

Lunes y Viernes: Entrenamiento de fuerza (mismo entrenamiento cada semana)

Martes: Cardio o movimiento activo

Miércoles: Entrenamiento de fuerza (enfocado en tren inferior)

Jueves: Descanso

Sábado: Movimiento ligero, yoga o movilidad

Domingo: Descanso



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEV	VIERNES	SABADO	DOMINGO DE DESCANSO
1	10× (Push-ups) Plancha – 20 segundos Repetir 3 series	Caminar 30 minutos	10× Peso muerto 10× Remo 10× Puente de glúteos Repetir 3 series	DESCANSO	10× (Push-ups) Plancha – 20 segundos Repetir 3 series	Estiramientos o Yoga 20–30 minutos	
2	10× Flexiones (Push-ups) Plancha – 25 segundos Repetir 3 series	Caminar o Cardio ligero 20- 30 minutos	10× Peso muerto 12× Remadores 15× Puente de glúteos Repetir 3 series	DESCANSO	10× Flexiones (Push-ups) Plancha – 25 segundos Repetir 3 series	Caminata y estiramiento	
3	10× Sentadilla con mancuerna (Goblet Squat) 12× Flexiones inclinadas Plancha – 30 segundos Repetir 3 series	Caminar / Trotar 30 minutos	10× Peso muerto 15× Remo 12× Empuje de cadera (Hip Thrust) Repetir 3 series	DESCANSO	10× Sentadilla con mancuerna (Goblet Squat) 12× Flexiones inclinadas Plancha – 30 segundos Repetir 3 series	Yoga o trabajo de movilidad	
4	10× Sentadilla con mancuerna 8× Flexiones Plancha – 40 segundos Repetir 3 series	Cardio 30 minutos	8× Peso muerto 10× Remo 12× Puente de glúteos Repetir 3 series	DESCANSO	10× Sentadilla con mancuerna 8× Flexiones Plancha – 40 segundos Repetir 3 series	Recuperación Activa	
5	8× Sentadilla frontal 12× Flexiones Plancha – 45 segundos Repetir 3 series	Caminar 30 minutos	8× Peso muerto 10× Remo con mancuernas 15× Empuje de cadera Repetir 3 series	DESCANSO	8× Sentadilla frontal 12× Flexiones Plancha – 45 segundos Repetir 3 series	Movilidad o Yoga 20–30 minutos	
6	8× Sentadilla frontal 12× Flexiones Plancha – 60 segundos Repetir 4 series	Cardio o Descanso	8× Peso muerto 12× Remo 15× Puente de glúteos Repetir 4 series	DESCANSO	8× Sentadilla frontal 12× Flexiones Plancha – 60 segundos Repetir 4 series	Recuperación Activa	

Día 3: Enfócate en tomar agua

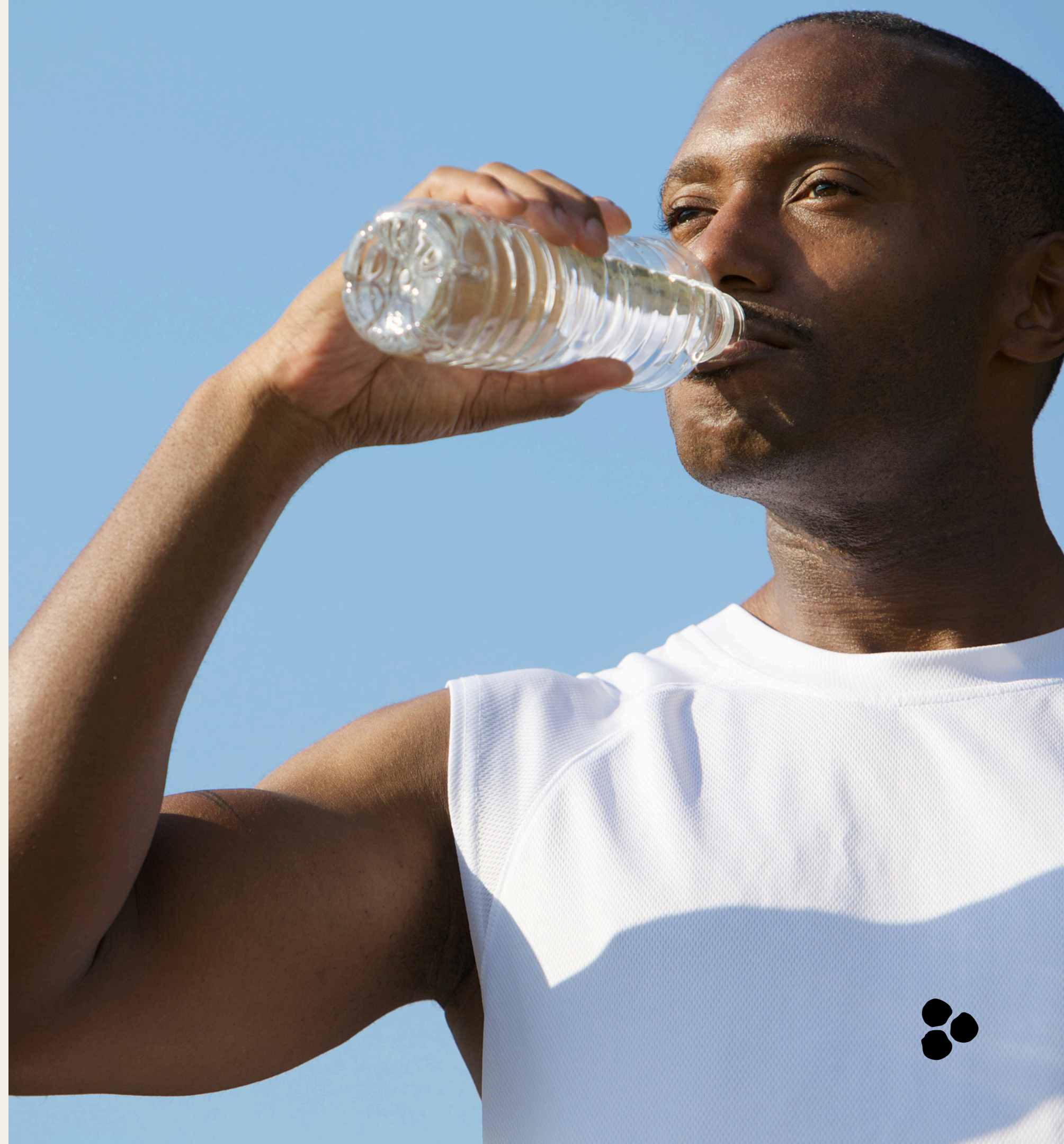
Beneficios de beber agua.



Ensalada de aguacate



Sentadilla isométrica



Día 4: Disminuye el consume de alcohol

- Mejora la calidad del sueño
- Mejora la salud digestiva
- Mejora el consumo de calorías vacías
- Mejora sus finanzas
- Mejora su salud y recuperación de manera generalizada
- Movimiento global
- ¿Qué hacer, cómo reemplazar?



Papas rellenas



Estocada Caminando



Día 5: Toma sol a diario

Comparte cómo podemos lograrlo

Vitamina D

Mantenimiento muscular

Mejora el estado de ánimo



Tortillas de yuca



Estocada con rotación



Día 6: Encuentra un compañero de entrenamiento

- Hazlo fácil / Haz nuevos amigos
- Mejora la constancia, motivación y placer
- Mantenerte responsable
- Rivalidad amistosa



Pollo Crujiente



Puente de Glúteo



Día 7: Aprende el lenguaje

Hablar la jerga y entender los términos técnicos del gimnasio puede ser intimidante pero no debe ser un motivo para detenerte.

Hazlo fácil: Consulta a los entrenadores y Aprende los grupos musculares

Día de piernas / Glúteos / Espalda
Repeticiones
Set
Unilateral

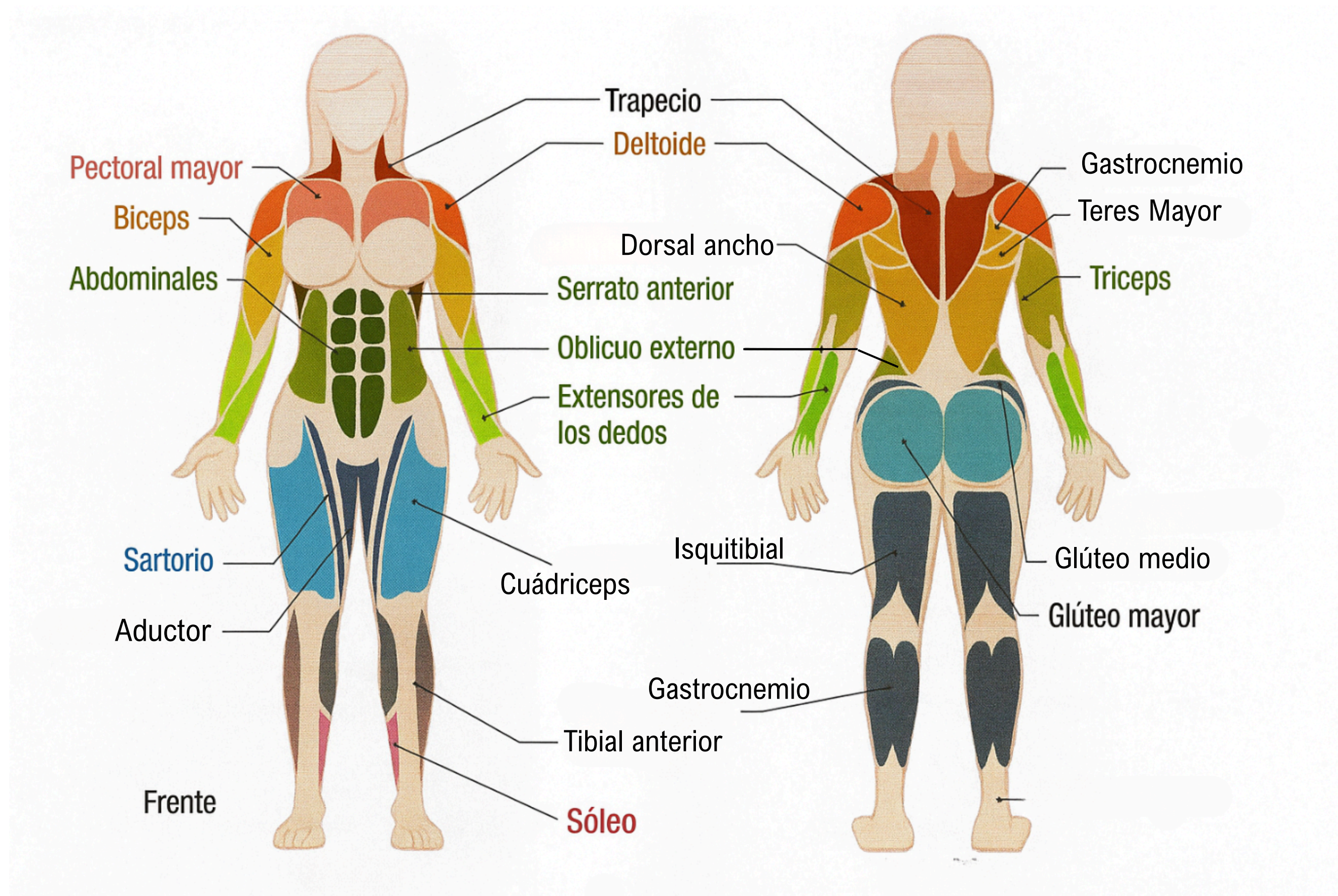


Huevos Shakshuka



**Puente de Glúteo con una
pierna**







Lisbeth González
IIN Health Coach / AF Instructor



biohabits.co

IG – TikTok @biohabits_

In – YT @biohabits

lgo@biohabits.co

