

Ejercicios prácticos:

Hojas de trabajo

Completa las siguientes actividades para afianzar lo aprendido en la clase

“Todos sabemos que la alimentación y el ejercicio son cruciales para perder peso, pero el control mental, la paciencia y la constancia, son los elementos que te permitirán cambiar tu cuerpo a largo plazo”

GERARD TORRES PASCUAL

MÉTODO TORRES

Highlights:

El entrenamiento de alta intensidad y no el cardio de baja intensidad, es el tipo de entrenamiento adecuado para tener el cuerpo que te mereces

Comer bien es más importante que comer poco. La gente suele comer poco, por lo que tienen poca energía y están en riesgo constante de sufrir un "atacón". Las personas que se nutren bien y suficiente después tienen más energía para entrenar más fuerte, quemar más calorías y así estar en déficit calórico. Y además suelen ser más felices y dormir más.

Cambiar tu cuerpo no empieza en el momento que te apuntas al gimnasio (muchas gente se apunta sin estar concienciado del camino que tiene que seguir a medio-largo plazo). Empieza en el momento que empiezas a controlar tu mente para cambiar tus hábitos de vida y estar motivado/a para afrontar el camino que te espera los siguientes meses.

Ten paciencia, los resultados llegarán en el largo plazo. Entrenar cada día (7 días en una semana) no equivale a entrenar una vez a la semana durante 7 semanas, o 2 veces a la semana durante un mes. No entrenes cada día, se constante y paciente, con un régimen alimentario que no sea excesivamente duro y que puedas seguir con el paso de las semanas.

¿Cómo está a día de hoy el mundo del ejercicio físico?

A día de hoy, la realidad es que disponemos de una infinidad de rutinas y dietas para adelgazar colgadas por internet que es impresionante.

Esto nos hace sentirnos perdidos y ni siquiera encontramos el método que nos funcione.

Debido a esto, nos hemos vuelto menos centrados en lo que realmente importa. Porque tenemos muchísimas rutinas y dietas por probar.

Y la pérdida de peso, al final, requiere de foco, requiere constancia y requiere de esfuerzo en los entrenamientos.

Una de las claves en este proceso que estás a punto de empezar, es que disfrutes del camino y no solo del resultado final.

Disfruta mirándote al espejo con el paso de las semanas, cuando seas cada vez más atractivo o atractiva

Cada paso del camino es importante para ganarte el siguiente.

Ahora vivimos en una sociedad de tipo fast-food living. Todo tiene que ser inmediato. Cualquier duda es resuelta al instante con google. Si te aburres tienes miles de distracciones y juegos en internet. Puedes comunicarte con alguien en la otra punta del mundo en apenas segundos.

Todo esto está genial, pero debes entender que el cuerpo y la pérdida de peso no funcionan así.

¿Quieres cambiar esto? ¿Quieres crear tu cuerpo ideal?

Empecemos con los ejercicios.

¿Qué relación tiene la Mona Lisa con cambiar el cuerpo?

¿Cuáles son los errores más comunes a la hora de perder peso?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Por qué pasar hambre no me ayuda a perder peso?

Completa las siguientes frases:

Para perder peso, no debo entrenar con una _____ intensidad, si no con una _____ intensidad

Las fibras rápidas tienen unas elevadas _____ y tardan entre ____ y ____ días en recuperarse. Por eso no es buena idea _____

Las "dietas milagro" son una _____ idea porque _____

Pasar hambre en mi proceso para perder peso es una _____ idea porque _____

La paciencia será muy importante porque _____

Una de las frases más importantes: _____ no es un requisito y _____ tampoco

Para perder grasa es necesario estar en déficit calórico (gastar más de lo que se ingiere). Esta afirmación es _____

Para entrenar a alta intensidad, los músculos deben _____ y el corazón debe _____

Para perder mucho peso es necesario entrenar cada día. Esta afirmación es _____

Nuestro cerebro tiende a _____. Por eso es importante dominar la mente y superar _____

¿Cuáles son los 4 pasos para adelgazar?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Enhorabuena por haber finalizado este primer entrenamiento, ya estás un paso más cerca de conseguir vivir la vida que te mereces con el cuerpo que siempre has querido.

Ahora, si quieres dar un paso más, tan solo tienes que entrar en el curso.

¡Nos vemos dentro!

ACCEDER AL PLAN