

# RETO WELLNESSPF

[WWW.WELLNESSPF.COM/RETO](http://WWW.WELLNESSPF.COM/RETO)

## Semana 1 | Salud y tus Hábitos

- Visión holística de la salud
- ¿Qué significa tener una buena salud?
- Impacto de los hábitos en nuestra salud
- Jerarquía de la competencia
- **Actividad:**
  - Habit Scorecard

## Semana 2 | Todo sobre los Hábitos

- Qué son, cómo los creamos y por qué lo hacemos
- Habits Loop o Ciclo de Hábitos
- **Actividad:**
  - Monitorea de Hábitos "Negativos"

## Semana 3 | Comida, calorías, macros y tu alimentación

- ¿Qué es la comida?
- Tu alimentación debe comenzar con lo más importante
- Calorías
- Macros
- La Dieta Perfecta
- **Actividad:**
  - Registro de Alimentos/Macronutrientes

## Semana 4 | Sistema PF: Equivalencias y Porciones

- Sistema PF: Equivalencias y Porciones
- **Actividad en clase:**
  - Identificar Macros y Porciones
- **Actividad:**
  - Analizar alimentación actual y determinar cuántas porciones consumen.

## Semana 5 | En tu metabolismo está la clave

- Cómo quemamos calorías
- Adaptación metabólica
- Perder, ganar o mantener el mismo peso
- Perder peso (de la manera correcta)
- Acelera tu metabolismo
- Cómo lograron calcular sus calorías (retomar para crear dieta)
- ¿Cuántas porciones necesito de cada macro?
- **Actividad:**
  - Crear "Plan Objetivo" de Alimentación
  - Deconstruir alimento favorito

# RETO WELLNESSPF

[WWW.WELLNESSPF.COM/RETO](http://WWW.WELLNESSPF.COM/RETO)

## Semana 6 | Entrenamiento de Resistencia

- ¿Qué es?
- ¿Cómo funciona? (adaptación)
- ¿Por qué este tipo de ejercicio?
- Básicos en una rutina
  - Split
  - Reps x grupo muscular x semana
  - Empezar con compuestos
- Cómo no estancarte: manipula tu rutina
  - Frecuencia
  - Tempo
  - # Reps y # Sets
  - Descanso
  - Ejercicios
- Ejercicio Cardiovascular
  - Cambio de perspectiva
- **Actividad:**
  - Crea tu propia rutina

## Semana 7 | Razones por las cuales te estancas

- Calorías muy altas
- Calorías muy bajas
- Debes cambiar tu entrenamiento
- Necesitas un break
- Salud pobre
- **Técnicas para manipular dieta:**
  - Dieta Inversa + Entrenamiento
  - Las “temporadas” de una dieta o Periodización
    - Temporada
    - Post-temporada
    - Fuera de temporada
    - Pre-temporada
- Táctica 3-1
- Calorie and Carb Cycling
- **Actividad:**
  - Definir dónde te encuentras actualmente y dónde quieres estar
  - Plan global objetivo

# RETO WELLNESSPF

[WWW.WELLNESSPF.COM/RETO](http://WWW.WELLNESSPF.COM/RETO)

## Semana 8 | Aplicación

- Método D.A.M.E.
- ¿Qué le hace falta a tu alimentación?
- **Actividad:**
  - Agregar algo | ¿Qué nos aporta la comida?

## Semana 9 | Las otras áreas de tu salud

- Calidad de sueño
- Manejo del estrés
- Social/Relaciones
- Espiritual
- Propósito
- Profesional/Carrera/Negocio
- **Actividad:**
  - Define en qué área te quieres enfocar primero y los hábitos o acciones que necesitas realizar.

## Semana 10 | Creación de Hábitos

- Repaso Ciclo de Hábitos
- Creación de hábitos
  - Haz que sean obvios
  - Haz que sean atractivos
  - Haz que sean fáciles
  - Haz que sean satisfactorios
- **Actividad:**
  - Define qué técnicas vas a utilizar para el hábito a desarrollar

## Semana 11 | Accountable Partner

- Accountability
- Repaso general
- **Actividad:**
  - Elegir a tu Accountable Partner y compartirles el hábito a desarrollar.

## Semana 12 y 13 | Sesiones Individuales

- Sesiones individuales