

RETO WELLNESSPF

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

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

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