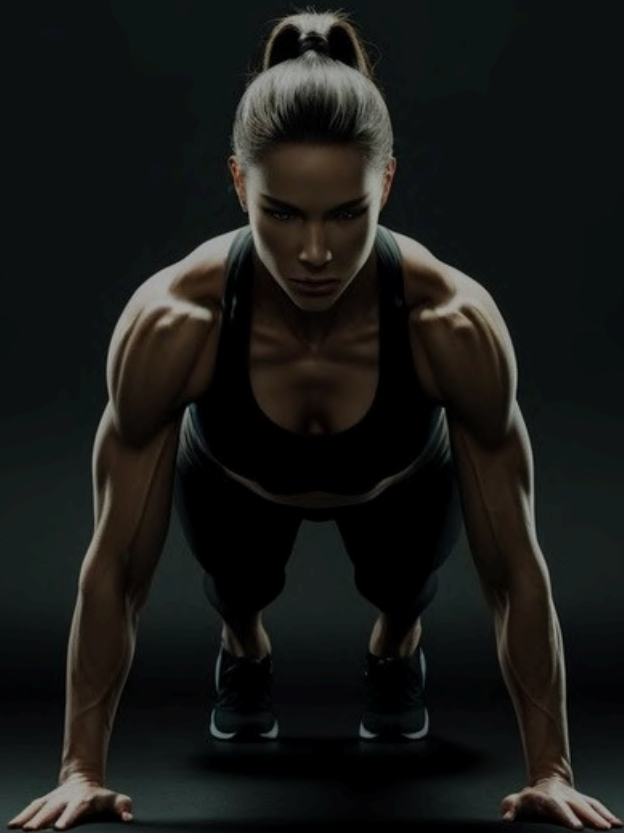


# BOOTCAMP

---

MILITARY CALISTENIA



PLAN 2 SEMANAS

*Better***YOU.**  
— METHOD —

## Introducción

El BOOTCAMP MILITARY CALISTENIA de Better You es un programa intensivo de 21 días diseñado para transformar tu cuerpo y mente utilizando ejercicios funcionales con peso corporal. Inspirado en el entrenamiento militar, este método busca mejorar fuerza, resistencia, agilidad y disciplina mental. En tres semanas lograrás: reducción de grasa, tonificación muscular y un incremento notable en tu energía. Todo con rutinas progresivas y alimentación equilibrada para potenciar los resultados.

# ¿hay reglas?



## Reglas del Bootcamp

- Entrena 21 días consecutivos (descansos activos incluidos).
- Realiza cada movimiento con técnica correcta para evitar lesiones.
- Sigue el plan alimenticio propuesto para resultados óptimos.
- Hidratación: mínimo 2 litros de agua al día.
- Descansa entre 6 y 8 horas diarias.

# TIPS TÉCNICOS

## *Para Posturas*

### PUSH - UPS

Coloca las manos alineadas con los hombros, activa el core, evita hundir la cadera.

### SENTADILLAS

Mantén rodillas alineadas con pies, espalda recta, baja hasta 90°.

### PLANCHA

Cuerpo en línea recta, ombligo hacia la columna, no arquees la espalda

### BURPEES

Haz la flexión con control y el salto con impacto suave.

### DOMINADAS

Agarre firme, barbilla por encima de la barra, movimiento controlado.

# SEMANA 1



---

## RUTINA Y

*alimentación*

**BetterYOU.**  
— METHOD —



DÍA NO.

7

## FUERZA TOTAL BÁSICA

### CALENTAMIENTO

(5 MIN)

- Jumping jacks: 1 min
- Elevación de rodillas: 1 min
- Rotación de hombros y cadera: 2 min
- Plancha dinámica: 1 min

### CIRCUITO MILITAR

(3 RONDAS)

- Push-ups: 12 repeticiones
- Sentadillas: 20 repeticiones
- Burpees: 8 repeticiones
- Plancha: 40 segundos

Descanso: 45 segundos entre ejercicios.

### ESTIRAMIENTO

(4 MIN)

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento de hombros
- Flexión hacia adelante

Mantén cada postura 20 segundos.

### FINISHER MILITAR

Burpees continuos durante 1 minuto.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO: SMOOTHIE VERDE GLOW

### INGREDIENTES

- Espinaca fresca: 50 g
- Apio: 40 g
- Pepino: 80 g
- Jugo de limón: 15 ml
- Proteína en polvo con colágeno: 30 g
- Nuez pecana: 15 g (4 mitades)
- Agua de coco: 200 ml

### PREPARACIÓN:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener textura homogénea.

### TABLA NUTRICIONAL:

CALORÍAS  
210 KCAL

CARBOHIDRATOS  
14 G

PROTEÍNAS  
22 G

GRASAS  
8 G



Comida –

# ENSALADA DETOX CON SALMÓN

## INGREDIENTES

— Salmón a la plancha: 120 g

— Mix de hojas verdes: 80 g

— Aguacate: 50 g

— Jitomates cherry: 50 g

— Aceite de oliva: 10 ml

— Jugo de limón: 10 ml

CALORÍAS  
150 KCAL

PROTEÍNA  
12G

GRASAS  
7 G

CARBOHIDRATOS  
38G

## PREPARACIÓN:

Sella el salmón, mezcla ensalada, aliña con aceite y limón.





SNACK AM –  
YOGURT CON NUEZ  
INGREDIENTES

- Yogurt griego natural: 120 g
- Nuez pecana: 10 g
- Canela en polvo: 1 g

PREPARACIÓN:

Coloca el yogurt en un bowl, añade nueces y espolvorea canela.

150 kcal | Proteínas: 12 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 38 g

SNACK PM–  
TÉ VERDE CON NUECES

INGREDIENTES

- Té verde: 250 ml
- Nuez pecana: 15 g

PREPARACIÓN:

Prepara el té y acompaña con las nueces.



PROTEÍNA  
2 G

CALORÍAS  
90 K CAL

CARBOHIDRATOS  
3 G

GRASAS  
7 G

Cena –

# CREMA DE BRÓCOLI

---

## INGREDIENTES

- Brócoli: 150 g
- Caldo de verduras: 200 ml
- Cebolla: 30 g
- Aceite de oliva: 5 ml
- Sal del Himalaya: pizca



## PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla en aceite, añade brócoli y caldo, cocina y licúa.

PROTEÍNA  
6 G

CALORÍAS  
150 KCAL

CARBOHIDRATOS  
18G

GRASAS  
5 G

---

**Betteryou.**  
— METHOD —

A woman with a muscular physique is captured in a squatting position within a gym. She is wearing a black sports bra and black shorts. Her hands are on her hips, and she is looking directly at the camera. The background features a dark wall with a camouflage pattern and a metal structure, possibly a pull-up bar. The lighting is dramatic, highlighting her muscles.

*Dial*

# Rutina Especial

RINDE MÁS DE LO QUE  
TU MENTE CREE  
POSIBLE!”

## CALENTAMIENTO

- Movilidad general
- Jumping jacks
- Plancha

**BetterYOU.**  
— METHOD —

# CIRCUITO MILITAR

## EJERCICIOS

### **PUSH-UPS**

Repeticiones: 12 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Manos bajo hombros, baja hasta 90° y empuja.

### **SENTADILLAS**

Repeticiones: 20 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Peso en talones, espalda recta.

### **BURPEES**

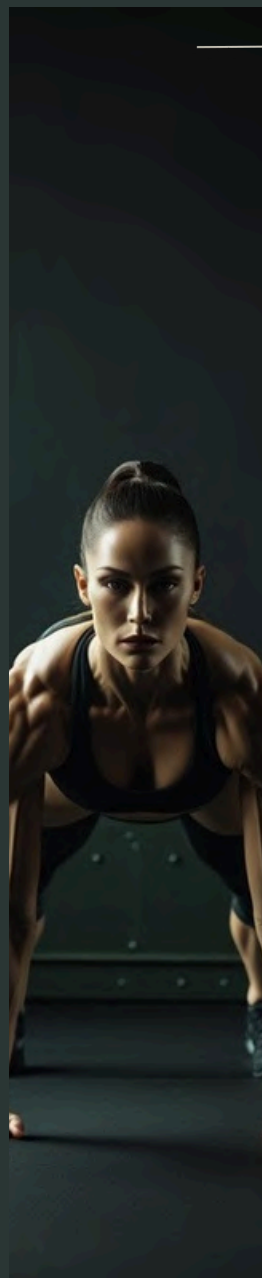
Repeticiones: 8 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Controla la bajada, salta suave.

### **PLANCHA**

Repeticiones: 40s | Rondas: 3 | Descanso: 45s

Cómo hacerlo: No hundas la cadera, abdomen activo.



# FINISHER *militar*

## FINISHER MILITAR

BURPEES CONTINUOS DURANTE 60S.

---

## ESTIRAMIENTO (4-5 MIN)

Estiramiento de cuádriceps  
Isquiotibiales  
Pectoral en pared

---

## TIPS DE POSTURA DEL DÍA

Mantén core activo  
Exhala al esfuerzo



Plan de alimentación

Betteryou.  
— METHOD —

# Desayuno Smoothie Verde Glow

## Ingredientes

- Espinaca 50g
- Apio 40g
- Pepino 80g
- Proteína 30g
- Agua de coco 200ml
- Nuez 15g

Preparación  
Licúa todo 40s.

## Tabla Nutricional

Calorías: 150 kcal  
•  
Proteínas: 12g  
•  
Grasas: 7g  
•  
Carbohidratos: 8g  
•



BetterYOU.  
— METHOD —

# COMIDA — ENSALADA DETOX CON SALMÓN

## INGREDIENTES

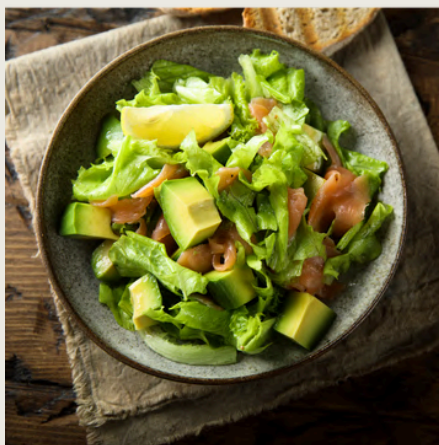
- Salmón a la plancha: 120 g
- Mix de hojas verdes: 80 g
- Aguacate: 50 g
- Jitomates cherry: 50 g
- Aceite de oliva: 10 ml
- Jugo de limón: 10 ml

SELLA EL SALMÓN. MEZCLA  
ENSALADA. ALINA CON ACEITE Y  
LIMÓN.

PROTEÍNA  
32 G

GRASAS  
22 G

CALORÍAS  
420 KCAL





Snack AM –

## Yogurt con Nuez

- Yogurt 120g
- Nuez 10g
- Canela

Preparación

Mezcla y sirve frío.

Snack pM –

## Té verde + Nueces

- Té verde 250ml
- Nuez 15g

Preparación

Infusiona té y acompaña con nuez.

# CENA

## CREMA DE BRÓCOLI

### INGREDIENTES

- Brócoli: 150 g
- Caldo de verduras: 200 ml
- Cebolla: 30 g
- Aceite de oliva: 5 ml
- Sal del Himalaya: pizca

### PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla en aceite, añade brócoli y caldo, cocina y licúa.

PROTEÍNA  
6 G

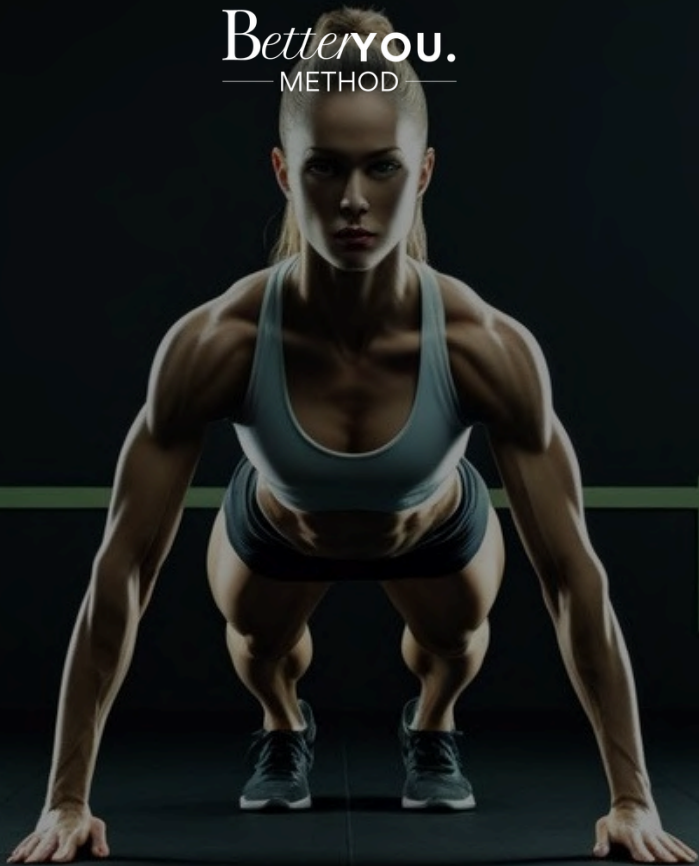
CALORÍAS  
150 KCAL

CARBOHIDRATOS  
18G

GRASAS  
5 G



BetterYOU.  
— METHOD —



Día 3

“¡RINDE MÁS DE LO QUE TU  
MENTE CREE POSIBLE!”

# CALENTAMIENTO

Movilidad general | Jumping jacks | Plancha

---

## CIRCUITO MILITAR

### EJERCICIOS

#### **PUSH-UPS**

Repeticiones: 12 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Manos bajo hombros, baja hasta 90° y empuja.

#### **SENTADILLAS**

Repeticiones: 20 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Peso en talones, espalda recta.

#### **BURPEES**

Repeticiones: 8 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

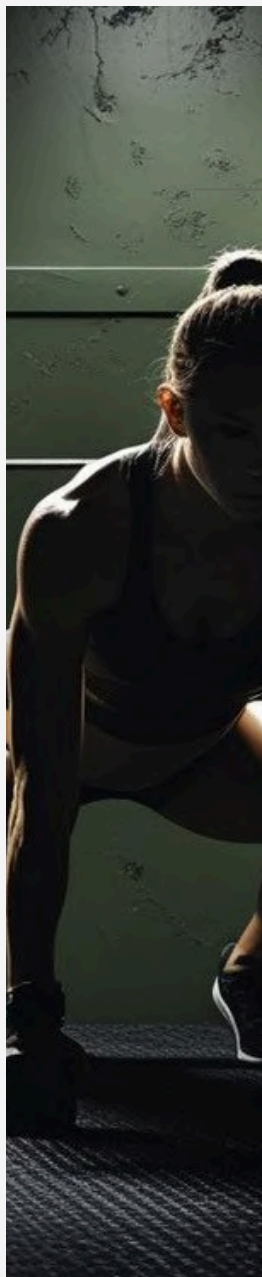
- Cómo hacerlo: Controla la bajada, salta suave.

#### **PLANCHA**

Repeticiones: 40s | Rondas: 3 | Descanso: 45s

Cómo hacerlo: No hundas la cadera, abdomen activo.

---



# FINISHER

---

## *Militar*

Burpees continuos durante 1 minuto.

## *Estiramiento (4 min)*

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento de hombros
- Flexión hacia adelante

Mantén cada postura 20 segundos.



# Plan de ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO: SMOOTHIE VERDE GLOW

### INGREDIENTES

- Espinaca fresca: 50 g
- Apio: 40 g
- Pepino: 80 g
- Jugo de limón: 15 ml
- Proteína en polvo con colágeno: 30 g
- Nuez pecana: 15 g (4 mitades)
- Agua de coco: 200 ml

### PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta obtener textura homogénea.

|               |          |
|---------------|----------|
| CALORÍAS:     | 210 KCAL |
| PROTEÍNAS     | 22 G     |
| GRASAS        | 8 G      |
| CARBOHIDRATOS | 14 G     |

## SNACKS



### SNACK AM – YOGURT CON NUEZ

#### INGREDIENTES

- Yogurt griego natural: 120 g
- Nuez pecana: 10 g
- Canela en polvo: 1 g

#### PREPARACIÓN

Coloca el yogurt en un bowl, añade nueces y espolvorea canela.

#### TABLA NUTRICIONAL

150 kcal | Proteínas: 12 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 38 g

#### PREPARACIÓN:

Prepara el té y acompaña con las nueces.

#### TABLA NUTRICIONAL

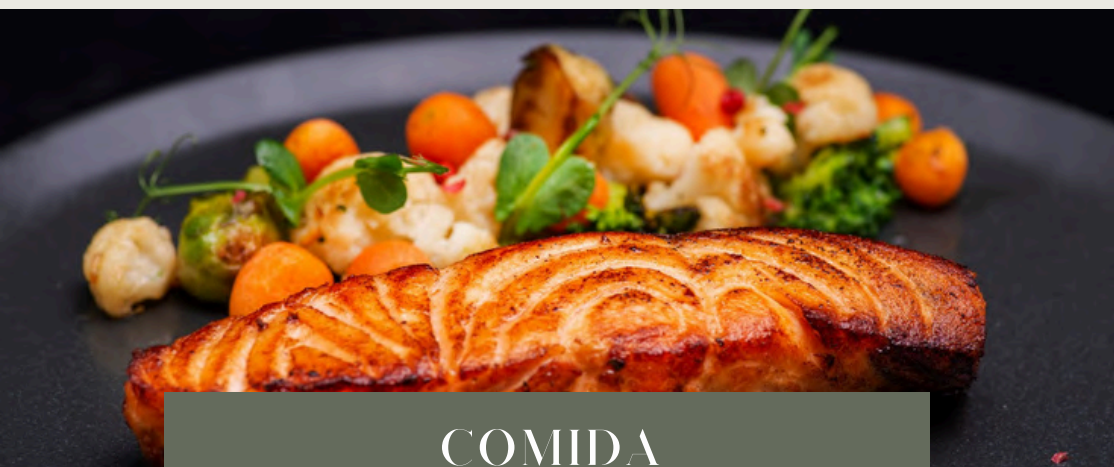
150 kcal | Proteínas: 12 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 38 g

### SNACK PM– TÉ VERDE CON NUECES

#### INGREDIENTES

- Té verde: 250 ml
- Nuez pecana: 15 g





# COMIDA

## Ensalada Detox con Salmón

CALORÍAS  
150 KCAL

PROTEÍNA  
12G

GRASAS  
7 G

CARBOHIDRATOS  
38G

## Ingredientes

- Salmón a la plancha: 120 g
- Mix de hojas verdes: 80 g
- Aguacate: 50 g
- Jitomates cherry: 50 g
- Aceite de oliva: 10 ml
- Jugo de limón: 10 ml

## Preparación

Sella el salmón, mezcla ensalada, aliña con aceite y limón.

**BetterYOU.**  
— METHOD —

## CENA CREMA DE BRÓCOLI

### INGREDIENTES

- Brócoli: 150 g
- Caldo de verduras: 200 ml
- Cebolla: 30 g
- Aceite de oliva: 5 ml
- Sal del Himalaya: pizca

### PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla en aceite, añade brócoli y caldo, cocina y licúa.

|               |          |
|---------------|----------|
| CALORÍAS:     | 150 KCAL |
| PROTEÍNAS     | 6 G      |
| GRASAS        | 5 G      |
| CARBOHIDRATOS | 18 G     |



DÍA NO.

4

## FUERZA TOTAL BÁSICA

### CALENTAMIENTO

(5 MIN)

- Jumping jacks: 1 min
- Elevación de rodillas: 1 min
- Rotación de hombros y cadera: 2 min
- Plancha dinámica: 1 min

### CIRCUITO MILITAR

(3 RONDAS)

- Push-ups: 12 repeticiones
- Sentadillas: 20 repeticiones
- Burpees: 8 repeticiones
- Plancha: 40 segundos

Descanso: 45 segundos entre ejercicios.

### ESTIRAMIENTO

(4 MIN)

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento de hombros
- Flexión hacia adelante

Mantén cada postura 20 segundos.

### FINISHER MILITAR

Burpees continuos durante 1 minuto.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO: SMOOTHIE VERDE GLOW

### INGREDIENTES

- Espinaca fresca: 50 g
- Apio: 40 g
- Pepino: 80 g
- Jugo de limón: 15 ml
- Proteína en polvo con colágeno: 30 g
- Nuez pecana: 15 g (4 mitades)
- Agua de coco: 200 ml

### PREPARACIÓN:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener textura homogénea.

### TABLA NUTRICIONAL:

CALORÍAS  
210 KCAL

CARBOHIDRATOS  
14 G

PROTEÍNAS  
22 G

GRASAS  
8 G



Comida –

# ENSALADA DETOX CON SALMÓN

## INGREDIENTES

— Salmón a la plancha: 120 g

— Mix de hojas verdes: 80 g

— Aguacate: 50 g

— Jitomates cherry: 50 g

— Aceite de oliva: 10 ml

— Jugo de limón: 10 ml

CALORÍAS  
150 KCAL

PROTEÍNA  
12G

GRASAS  
7 G

CARBOHIDRATOS  
38G

## PREPARACIÓN:

Sella el salmón, mezcla ensalada, aliña con aceite y limón.





SNACK AM –  
YOGURT CON NUEZ  
INGREDIENTES

- Yogurt griego natural: 120 g
- Nuez pecana: 10 g
- Canela en polvo: 1 g

PREPARACIÓN:

Coloca el yogurt en un bowl, añade nueces y espolvorea canela.

150 kcal | Proteínas: 12 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 38 g

SNACK PM–  
TÉ VERDE CON NUECES

INGREDIENTES

- Té verde: 250 ml
- Nuez pecana: 15 g

PREPARACIÓN:

Prepara el té y acompaña con las nueces.



PROTEÍNA  
2 G

CALORÍAS  
90 K CAL

CARBOHIDRATOS  
3 G

GRASAS  
7 G

Cena—

# CREMA DE BRÓCOLI

## INGREDIENTES

- Brócoli: 150 g
- Caldo de verduras: 200 ml
- Cebolla: 30 g
- Aceite de oliva: 5 ml
- Sal del Himalaya: pizca

## PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla en aceite, añade brócoli y caldo, cocina y licúa.



PROTEÍNA  
6 G

CALORÍAS  
150 K CAL

CARBOHIDRATOS  
18 G

GRASAS  
5 G

*Better***YOU.**  
— METHOD —



*Día 5*

## Rutina Especial

RINDE MÁS DE LO QUE  
TU MENTE CREE  
POSIBLE!”

### CALENTAMIENTO

- Movilidad general
- Jumping jacks
- Plancha

**Betteryou.**  
— METHOD —

# CIRCUITO MILITAR

## EJERCICIOS

### **PUSH-UPS**

Repeticiones: 12 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Manos bajo hombros, baja hasta 90° y empuja.

### **SENTADILLAS**

Repeticiones: 20 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Peso en talones, espalda recta.

### **BURPEES**

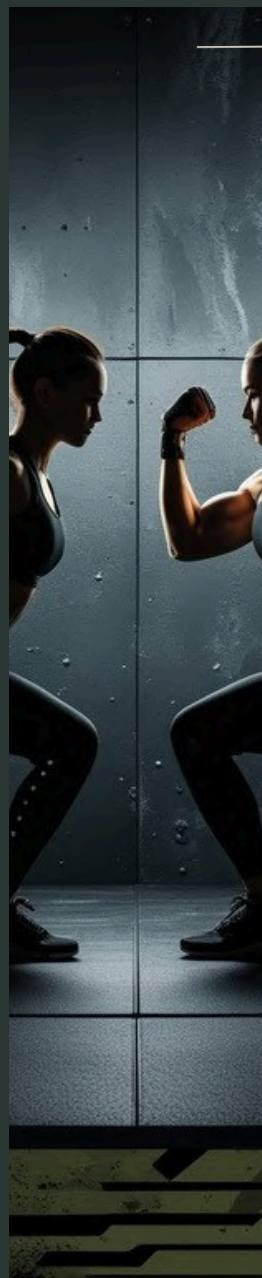
Repeticiones: 8 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Controla la bajada, salta suave.

### **PLANCHA**

Repeticiones: 40s | Rondas: 3 | Descanso: 45s

Cómo hacerlo: No hundas la cadera, abdomen activo.



# FINISHER *militar*

## FINISHER MILITAR

BURPEES CONTINUOS DURANTE 60S.

---

## ESTIRAMIENTO (4-5 MIN)

Estiramiento de cuádriceps  
Isquiotibiales  
Pectoral en pared

---

## TIPS DE POSTURA DEL DÍA

Mantén core activo  
Exhala al esfuerzo



*Plan de alimentación*

**BetterYOU.**  
— METHOD —

# Desayuno Smoothie Verde Glow

## Ingredientes

- Espinaca 50g
- Apio 40g
- Pepino 80g
- Proteína 30g
- Agua de coco 200ml
- Nuez 15g

Preparación  
Licúa todo 40s.

## Tabla Nutricional

Calorías: 150 kcal  
•  
Proteínas: 12g  
•  
Grasas: 7g  
•  
Carbohidratos: 8g  
•



BetterYOU.  
METHOD

# COMIDA — ENSALADA DETOX CON SALMÓN

## INGREDIENTES

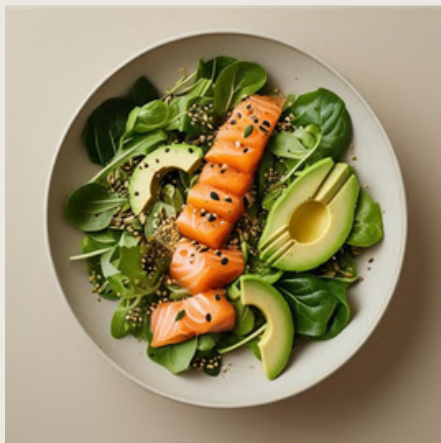
- Salmón a la plancha: 120 g
- Mix de hojas verdes: 80 g
- Aguacate: 50 g
- Jitomates cherry: 50 g
- Aceite de oliva: 10 ml
- Jugo de limón: 10 ml

SELLA EL SALMÓN. MEZCLA  
ENSALADA. ALINA CON ACEITE Y  
LIMÓN.

PROTEÍNA  
32 G

GRASAS  
22 G

CALORÍAS  
420 KCAL





Snack AM –

## Yogurt con Nuez

- Yogurt 120g
- Nuez 10g
- Canela

Preparación

Mezcla y sirve frío.

Snack pM –

## Té verde + Nueces

- Té verde 250ml
- Nuez 15g

Preparación

Infusiona té y acompaña con nuez.

BetterYOU.  
—METHOD—

# CENA

## CREMA DE BRÓCOLI

### INGREDIENTES

- Brócoli: 150 g
- Caldo de verduras: 200 ml
- Cebolla: 30 g
- Aceite de oliva: 5 ml
- Sal del Himalaya: pizca

### PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla en aceite, añade brócoli y caldo, cocina y licúa.

PROTEÍNA  
6 G

CALORÍAS  
150 KCAL

CARBOHIDRATOS  
18G

GRASAS  
5 G



BetterYOU.  
— METHOD —



Día 6

“¡RINDE MÁS DE LO QUE TU  
MENTE CREE POSIBLE!”

# CALENTAMIENTO

Movilidad general | Jumping jacks | Plancha

---

## CIRCUITO MILITAR

### EJERCICIOS

#### **PUSH-UPS**

Repeticiones: 12 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Manos bajo hombros, baja hasta 90° y empuja.

#### **SENTADILLAS**

Repeticiones: 20 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

- Cómo hacerlo: Peso en talones, espalda recta.

#### **BURPEES**

Repeticiones: 8 | Rondas: 3 | Descanso: 45s

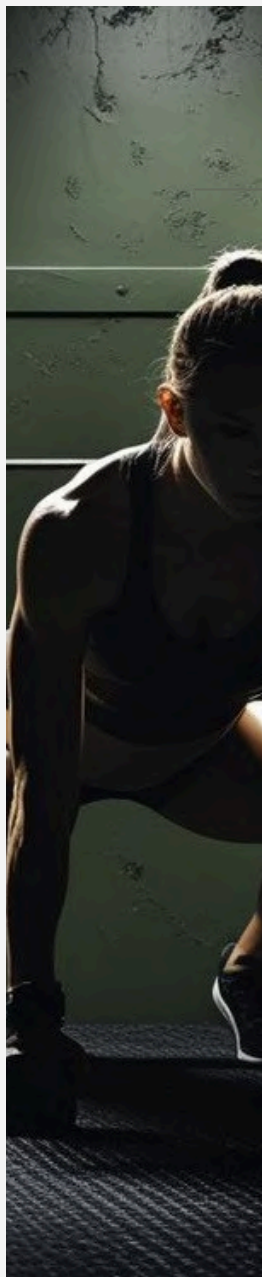
- Cómo hacerlo: Controla la bajada, salta suave.

#### **PLANCHA**

Repeticiones: 40s | Rondas: 3 | Descanso: 45s

Cómo hacerlo: No hundas la cadera, abdomen activo.

---



# FINISHER

---

## *Militar*

Burpees continuos durante 1 minuto.

## *Estiramiento (4 min)*

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento de hombros
- Flexión hacia adelante

Mantén cada postura 20 segundos.

# Plan de ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO: SMOOTHIE VERDE GLOW

### INGREDIENTES

- Espinaca fresca: 50 g
- Apio: 40 g
- Pepino: 80 g
- Jugo de limón: 15 ml
- Proteína en polvo con colágeno: 30 g
- Nuez pecana: 15 g (4 mitades)
- Agua de coco: 200 ml

### PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta obtener textura homogénea.

|               |          |
|---------------|----------|
| CALORÍAS:     | 210 KCAL |
| PROTEÍNAS     | 22 G     |
| GRASAS        | 8 G      |
| CARBOHIDRATOS | 14 G     |



## SNACKS



### SNACK AM – YOGURT CON NUEZ

#### INGREDIENTES

- Yogurt griego natural: 120 g
- Nuez pecana: 10 g
- Canela en polvo: 1 g

#### PREPARACIÓN

Coloca el yogurt en un bowl, añade nueces y espolvorea canela.

#### TABLA NUTRICIONAL

150 kcal | Proteínas: 12 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 38 g

#### PREPARACIÓN:

Prepara el té y acompaña con las nueces.

#### TABLA NUTRICIONAL

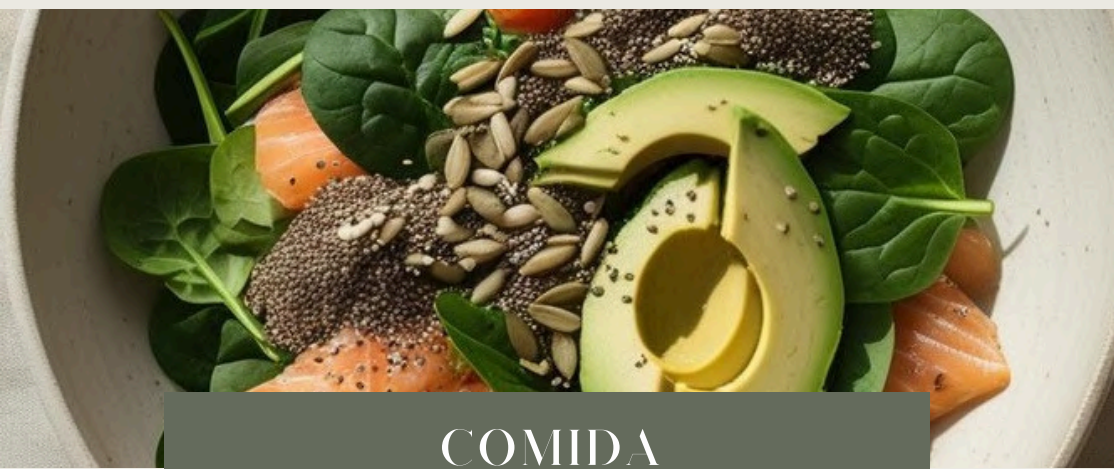
150 kcal | Proteínas: 12 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 38 g

### SNACK PM– TÉ VERDE CON NUECES

#### INGREDIENTES

- Té verde: 250 ml
- Nuez pecana: 15 g





# COMIDA

## Ensalada Detox con Salmón

CALORÍAS  
150 KCAL

PROTEÍNA  
12G

GRASAS  
7 G

CARBOHIDRATOS  
38G

## Ingredientes

- Salmón a la plancha: 120 g
- Mix de hojas verdes: 80 g
- Aguacate: 50 g
- Jitomates cherry: 50 g
- Aceite de oliva: 10 ml
- Jugo de limón: 10 ml

## Preparación

Sella el salmón, mezcla ensalada, aliña con aceite y limón.

**Betteryou.**  
— METHOD —

## CENA

# CREMA DE BRÓCOLI

### INGREDIENTES

- Brócoli: 150 g
- Caldo de verduras: 200 ml
- Cebolla: 30 g
- Aceite de oliva: 5 ml
- Sal del Himalaya: pizca

### PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla en aceite, añade brócoli y caldo, cocina y licúa.

|               |          |
|---------------|----------|
| CALORÍAS:     | 150 KCAL |
| PROTEÍNAS     | 6 G      |
| GRASAS        | 5 G      |
| CARBOHIDRATOS | 18 G     |





DÍA NO.

7

## FUERZA TOTAL BÁSICA

### CALENTAMIENTO

(5 MIN)

- Jumping jacks: 1 min
- Elevación de rodillas: 1 min
- Rotación de hombros y cadera: 2 min
- Plancha dinámica: 1 min

### CIRCUITO MILITAR

(3 RONDAS)

- Push-ups: 12 repeticiones
- Sentadillas: 20 repeticiones
- Burpees: 8 repeticiones
- Plancha: 40 segundos

Descanso: 45 segundos entre ejercicios.

### ESTIRAMIENTO

(4 MIN)

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento de hombros
- Flexión hacia adelante

Mantén cada postura 20 segundos.

### FINISHER MILITAR

Burpees continuos durante 1 minuto.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO: SMOOTHIE VERDE GLOW

### INGREDIENTES

- Espinaca fresca: 50 g
- Apio: 40 g
- Pepino: 80 g
- Jugo de limón: 15 ml
- Proteína en polvo con colágeno: 30 g
- Nuez pecana: 15 g (4 mitades)
- Agua de coco: 200 ml

### PREPARACIÓN:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener textura homogénea.

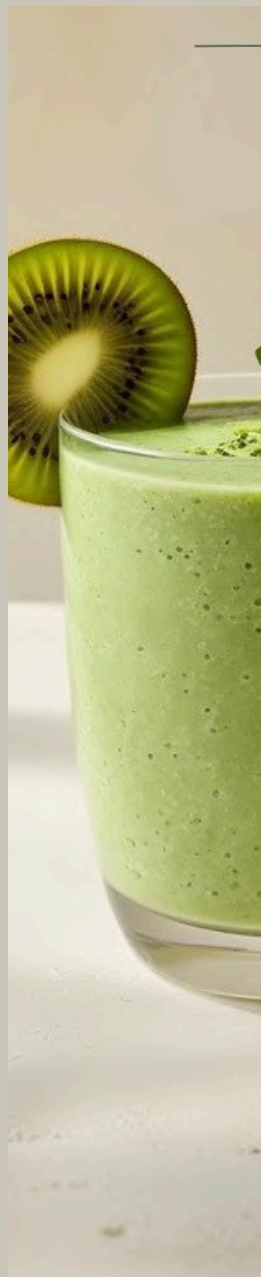
### TABLA NUTRICIONAL:

CALORÍAS  
210 KCAL

CARBOHIDRATOS  
14 G

PROTEÍNAS  
22 G

GRASAS  
8 G



Comida –

# ENSALADA DETOX CON SALMÓN

## INGREDIENTES

— Salmón a la plancha: 120 g

— Mix de hojas verdes: 80 g

— Aguacate: 50 g

— Jitomates cherry: 50 g

— Aceite de oliva: 10 ml

— Jugo de limón: 10 ml

CALORÍAS  
150 KCAL

PROTEÍNA  
12G

GRASAS  
7 G

CARBOHIDRATOS  
38G

## PREPARACIÓN:

Sella el salmón, mezcla ensalada, aliña con aceite y limón.





SNACK AM –  
YOGURT CON NUEZ  
INGREDIENTES

- Yogurt griego natural: 120 g
- Nuez pecana: 10 g
- Canela en polvo: 1 g

PREPARACIÓN:

Coloca el yogurt en un bowl, añade nueces y espolvorea canela.

150 kcal | Proteínas: 12 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 38 g

SNACK PM–  
TÉ VERDE CON NUECES

INGREDIENTES

- Té verde: 250 ml
- Nuez pecana: 15 g

PREPARACIÓN:

Prepara el té y acompaña con las nueces.



PROTEÍNA  
2 G

CALORÍAS  
90 KCAL

CARBOHIDRATOS  
3 G

GRASAS  
7 G

Cena—

# CREMA DE BRÓCOLI

## INGREDIENTES

- Brócoli: 150 g
- Caldo de verduras: 200 ml
- Cebolla: 30 g
- Aceite de oliva: 5 ml
- Sal del Himalaya: pizca



## PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla en aceite, añade brócoli y caldo, cocina y licúa.

PROTEÍNA  
6 G

CALORÍAS  
150 K CAL

CARBOHIDRATOS  
18 G

GRASAS  
5 G

*Better***you.**  
— METHOD —

# SEGUNDA FASE



RUTINA Y

*alimentación*

BetterYOU.  
— METHOD —

DIA 8



*Hit + Core Explosivo*

“Disciplina hoy, resultados mañana.”

---

**BetterYOU.**  
— METHOD —

# RUTINA DE

## Ejercicios

### CALENTAMIENTO

Jumping jacks 1 min | Skipping 1 min | Círculos de cadera 1 min |  
Plancha 1 min

### CIRCUITO MILITAR

1

#### BURPEES CON SALTO LATERAL

Reps: 10 | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Tras cada burpee, realiza un salto lateral de 50–80 cm; aterrizas suave.

2

#### MOUNTAIN CLIMBERS (RÁPIDO)

Tiempo: 30 s | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Rodillas al pecho a ritmo alto sin subir cadera.

3

#### PLANCHA CON TOQUES DE HOMBRO

Reps: 20 (10/10) | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Base estable; pies abiertos al ancho de cadera para evitar balanceo.

4

#### HIGH KNEES

Tiempo: 30 s | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Rodillas a 90°, braceo activo, impacto controlado.

## FINISHER MILITAR

Finisher: Sprint en sitio 60 s a  
85-90% de esfuerzo.

---

## ESTIRAMIENTO (4-6 MIN)

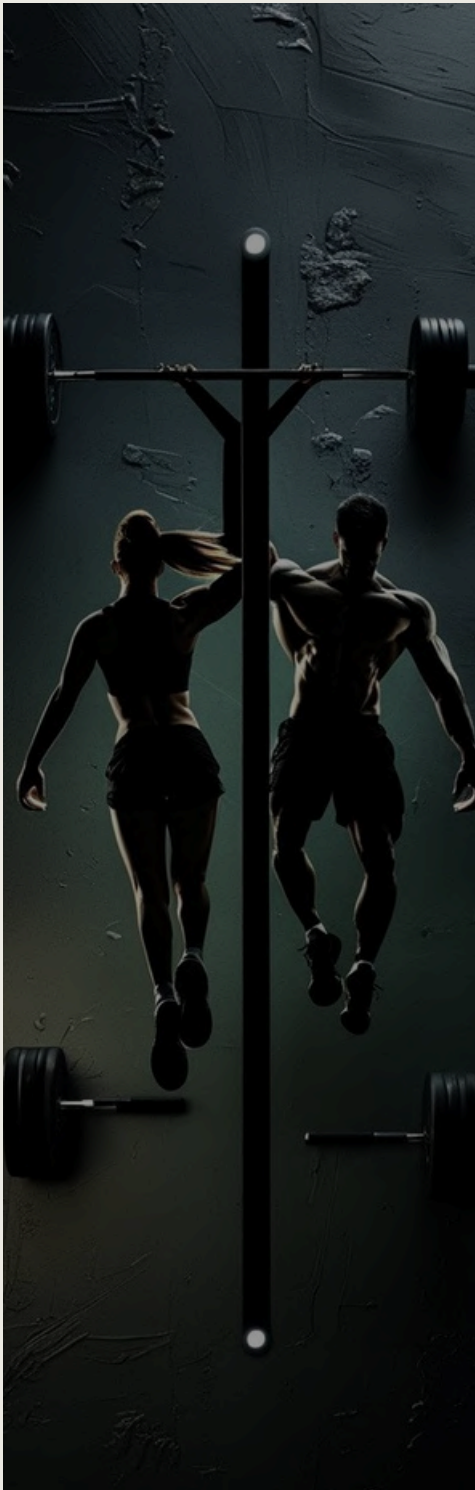
Cuádriceps 20 s/lado  
Glúteo figura 4 20 s/lado  
Gato-vaca 30 s

---

## TIPS DE POSTURA DEL DÍA

Exhala al esfuerzo; controla aterrizajes.  
Mantén abdomen activo en todo salto.  
Mirada al frente para estabilizar.

**Better**YOU.  
— METHOD —





*Plan de alimentación*

**BetterYou.**  
— METHOD —

Desayuno

# Omelette de Claras con Pavo y Espinaca

## Ingredientes

- Claras de huevo 160 g (5)
- Pavo en rebanadas 60 g
- Espinaca 40 g
- Aceite de oliva 5 ml
- Sal/pimienta c/n

## Preparación

Saltea espinaca, añade pavo y vierte claras batidas; cocina a fuego medio hasta cuajar.

## Tabla Nutricional

- Energía 260 kcal
- Proteínas: 36 g
- Grasas: 9g
- Carbohidratos: 5 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 2g



BetterYOU.  
— METHOD —

# COMIDA – BOWL DE POLLO, QUINOA Y VERDURAS

## INGREDIENTES

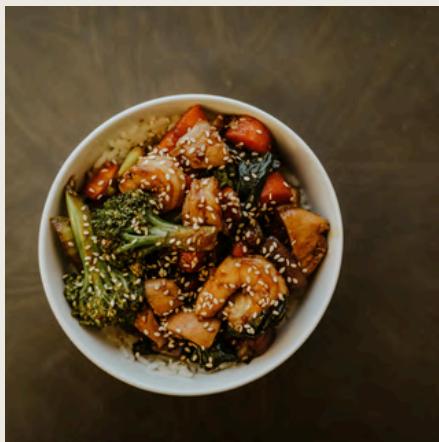
- Pechuga de pollo 140 g
- Quinoa cocida 120 g
- Brócoli 100 g
- Pimiento 60 g
- Aceite de oliva 8 ml
- Limón 10 ml

SELLA POLLO; MEZCLA CON  
QUINOA Y VERDURAS SALTEADAS;  
TERMINA CON LIMÓN.

PROTEÍNA  
38 G

GRASAS  
16 G

ENERGÍA  
560 KCAL





Snack AM -

## Smoothie de Frutos Rojos

- \_\_\_\_\_ Frutos rojos 100 g
- \_\_\_\_\_ Proteína whey 25 g
- \_\_\_\_\_ Leche de almendra 200 ml
- \_\_\_\_\_ Chía 10 g
- \_\_\_\_\_ Hielo

### Preparación

Licúatodo 40 s hasta textura cremosa.

Snack pM -

## Yogurt Griego con Nuez y Miel

- \_\_\_\_\_ Yogurt griego 150 g
- \_\_\_\_\_ Nuez 15g
- \_\_\_\_\_ Miel 8g
- \_\_\_\_\_ Canela 1g

### Preparación

Mezcla yogurt con nuez; agrega hilo de miel y canela.

BetterYOU.  
— METHOD —

# CENA

## SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS

### INGREDIENTES

- Salmón 160 g
- Calabacita 150 g
- Aceite de oliva 7 ml
- Ajo 2 g
- Limón 10 ml

### PREPARACIÓN:

Hornea salmón 12-15 min a 190°C; saltea calabacita con ajo; sirve con limón.

PROTEÍNA  
40G

GRASAS  
22G

CARBOHIDRATOS  
16G

FIBRA  
4 G



*Better*you.

FUERZA DE TREN INFERIOR PRO

*Día 9*

“DISCIPLINA HOY, RESULTADOS  
MAÑANA.”

# CALENTAMIENTO

Sentadilla aérea 1 min | Desplantes alternos 1 min | Círculos de tobillos 1 min | Skipping suave 1 min

## CIRCUITO MILITAR EJERCICIOS

### ZANCADAS CAMINADAS (EN SITIO)

Reps:12 por lado | Rondas:4 | Descanso:45 s

- Cómo hacerlo: Paso largo, rodilla trasera cerca del suelo, torso erguido.

### PUENTE DE GLÚTEO CON PAUSA

Reps:18 | Rondas: 4 | Descanso:45 s

- Cómo hacerlo: Pausa 1 s arriba contrayendo glúteo; baja controlado.

### ELEVACIÓN DE GEMELOS

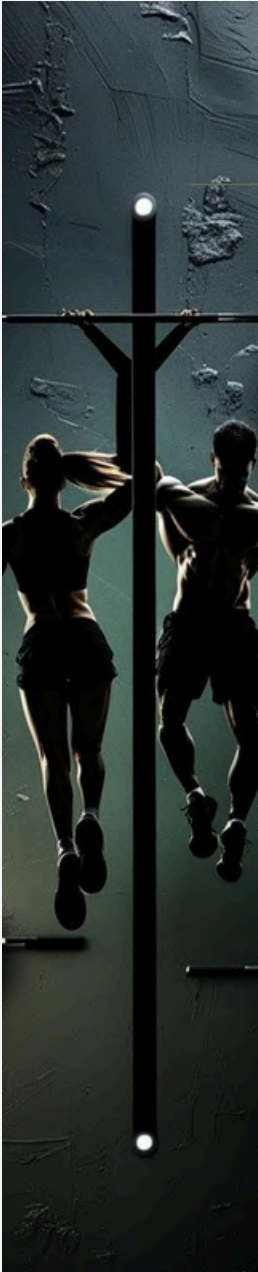
Reps:20 | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Sube lento y baja en 2 s; apoyo en pared si lo necesitas.

### WALL SIT

Tiempo: 45 s | Rondas: 3 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Espalda pegada, rodillas 90°, peso en talones.



# FINISHER

---

## Militar

Squat jumps 30s+sentadilla isométrica 30 s (2 rondas).

## Estiramiento (4 min)

- Psoas 20 s/lado
- Isquios 20 s/lado
- Glúteo 20 s/lado

## Tips de Postura del Día

- Rodilla delantera alineada en zancadas.
- Activa abdomen para proteger lumbar.
- Respira por la nariz en isometrías.



# Plan de ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO: TOSTADAS INTEGRALES CON AGUACATE Y HUEVO

### INGREDIENTES

- Pan integral 2 rebanadas (60 g)
- Aguacate 70 g
- Huevo 2 pzas (100 g)
- Sal y limón c/n

### PREPARACIÓN

Tuesta pan, coloca aguacate machacado y huevos al gusto.

|               |         |
|---------------|---------|
| ENERGÍA       | 480KCAL |
| PROTEÍNA      | 20G     |
| GRASAS        | 26G     |
| CARBOHIDRATOS | 42G     |
| FIBRA         | 9 G     |
| AZÚCARES      | 5 G     |

## SNACKS



### SNACK AM – MANZANA CON CREMA DE CACAHUATE

#### INGREDIENTES

- Manzana 150 g
- Crema de cacahuete 15 g

#### PREPARACIÓN

Corta la manzana y unta crema de cacahuete.

#### TABLA NUTRICIONAL

Energía 190 kcal | Proteína 4 g |  
Grasas 8 g | Carbohidratos 28 g |  
Fibra 4 g | Azúcares 20 g

#### PREPARACIÓN:

Agita en shaker

#### TABLA NUTRICIONAL

Energía 120 kcal | Proteína: 24 g |  
Grasas: 2 g | Carbohidratos: 3 g

### SNACK PM– PROTEÍNA CON AGUA

#### INGREDIENTES

- Proteína whey 30 g
- Agua 300 ml





## COMIDA

# Lomo de Res Magra con Arroz Integral

CALORÍAS

620 KCAL

PROTEÍNA

40G

GRASAS

18G

FIBRA

6 G

CARBOHIDRATOS

70G

AZÚCARES

4 G

## Ingredientes

- Res magra 150 g
- Arroz integral cocido 130 g
- Brócoli 100 g
- Aceite de oliva 8 ml

## Preparación

Sella res; sirve con arroz y brócoli al vapor con aceite.

**BetterYOU.**  
— METHOD —

## CENA

# ENSALADA TEMPLADA DE GARBANZO Y ATÚN

### INGREDIENTES

- Atún en agua 140 g
- Garbanzos cocidos 120 g
- Pepino 80 g
- Jitomate 80 g
- Aceite de oliva 7 ml
- Limón 10 ml

### PREPARACIÓN:

Mezcla ingredientes y aliña con aceite y limón.

|               |          |
|---------------|----------|
| ENERGÍA       | 520 KCAL |
| PROTEÍNAS     | 38 G     |
| GRASAS        | 16 G     |
| CARBOHIDRATOS | 52 G     |
| FIBRA         | 10 G     |
| AZÚCARES      | 7 G      |





DÍA NO.

10

## UPPER BODYPOWER

### CALENTAMIENTO

(5 MIN)

- Círculos de hombros 1 min
- Aperturas de pecho 1 min
- Trote suave 2 min
- Plancha 1 min

(3 RONDAS)

- Pike push-ups
- Diamond push-ups
- Fondos tríceps en silla
- Plancha up-down

### ESTIRAMIENTO

(4 MIN)

- Pectoral en pared 20 s/lado
- Deltoides posterior 20 s/lado
- Tríceps 20 s/lado

### TIPS DE POSTURA DEL DÍA

- Mantén escápulas activas.
- Evita colapsar hombros en fondos.
- En pike, mirada al suelo.

### FINISHER MILITAR

Plancha 60 s respirando profundo.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO:

### AVENA PROTEICA CON CACAO

#### INGREDIENTES

- Avena 50 g Leche
- almendra 250 ml
- Proteína chocolate 25 g
- Cacao 5 g Canela 1 g
- 

#### PREPARACIÓN:

Cuece avena con leche; integra proteína y cacao fuera del fuego.

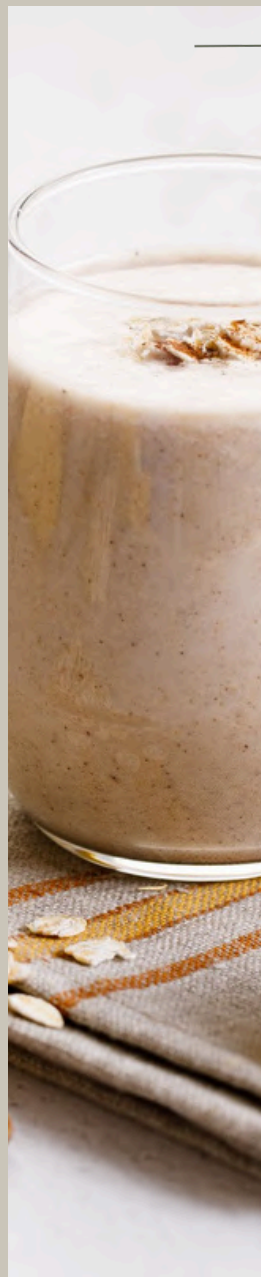
#### TABLA NUTRICIONAL:

CALORÍAS  
380 KCAL

CARBOHIDRATOS  
55G

PROTEÍNAS  
26G

GRASAS  
9 G



Comida –

# TACOS DE PAVO (3 PZAS)

## INGREDIENTES

— Pavo molido 150 g

— Tortillas maíz 3 (75 g)

— Lechuga 40 g

— Pico de gallo 60 g

— Aguacate 40 g

CALORÍAS  
560 KCAL

PROTEÍNA  
40G

GRASAS  
18G

CARBOHIDRATOS  
58G

## PREPARACIÓN:

Cocina pavo con especias; arma tacos con vegetales y aguacate.





SNACK AM –  
UVAS / FRESAS CON QUESO COTTAGE  
INGREDIENTES

- Uvas / fresas 120 g
- Queso cottage 120 g

PREPARACIÓN:

Sirve en bowl y mezcla.

210 kcal | Proteínas: 18 g | Grasas: 3 g | Carbohidratos: 32 g

SNACK PM–  
YOGURT CON ARÁNDANOS

INGREDIENTES

- Yogurt griego 140 g
- Arándanos 80 g

PREPARACIÓN:

Mezcla y sirve frío.



PROTEÍNA  
15G

CALORÍAS  
190 KCAL

CARBOHIDRATOS  
30G

GRASAS  
2 G

Cena –

# SOPA THAI DE POLLO (LIGHT)

---

## INGREDIENTES

- Caldo 300 ml
- Pollo deshebrado 120 g
- Champiñón 80 g
- Zanahoria 60 g
- Leche coco light 60 ml
- Jengibre 3 g



## PREPARACIÓN:

Hierve caldo con verduras y jengibre; agrega pollo y leche de coco al final

PROTEÍNA  
32G

CALORÍAS  
360 KCAL

CARBOHIDRATOS  
28G

GRASAS  
12G

---

**Better**you.  
— METHOD —

Día 11



*Cardio Militar de  
Resistencia*

“Disciplina hoy,  
resultados mañana.”

---

**Better**you.  
— METHOD —

# RUTINA DE

## Ejercicios

### CALENTAMIENTO

Trote en sitio 2 min | Jumping jacks 1 min | Aperturas de cadera 1 min | Plancha 1 min

### CIRCUITO MILITAR

1

#### SKATERS

Tiempo: 40 s | Rondas: 4 | Descanso: 30 s

- Cómo hacerlo: Saltos laterales con zancada atrás; estabiliza cadera.

2

#### HIGH KNEES

Tiempo: 40 s | Rondas: 4 | Descanso: 30 s

- Cómo hacerlo: Rodillas altas a ritmo constante.

3

#### SQUAT JUMPS

Reps: 12 | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Aterriza suave y baja a sentadilla controlada.

4

#### MOUNTAIN CLIMBERS

Tiempo: 40 s | Rondas: 4 | Descanso: 30 s

- Cómo hacerlo: Mantén hombros sobre muñecas y core activo.

## FINISHER MILITAR

Burpees 45 s (ritmo sostenido).

---

## ESTIRAMIENTO (4-6 MIN)

Cuádriceps 20 s/lado  
Isquios 20 s/lado  
Glúteo 20 s/lado

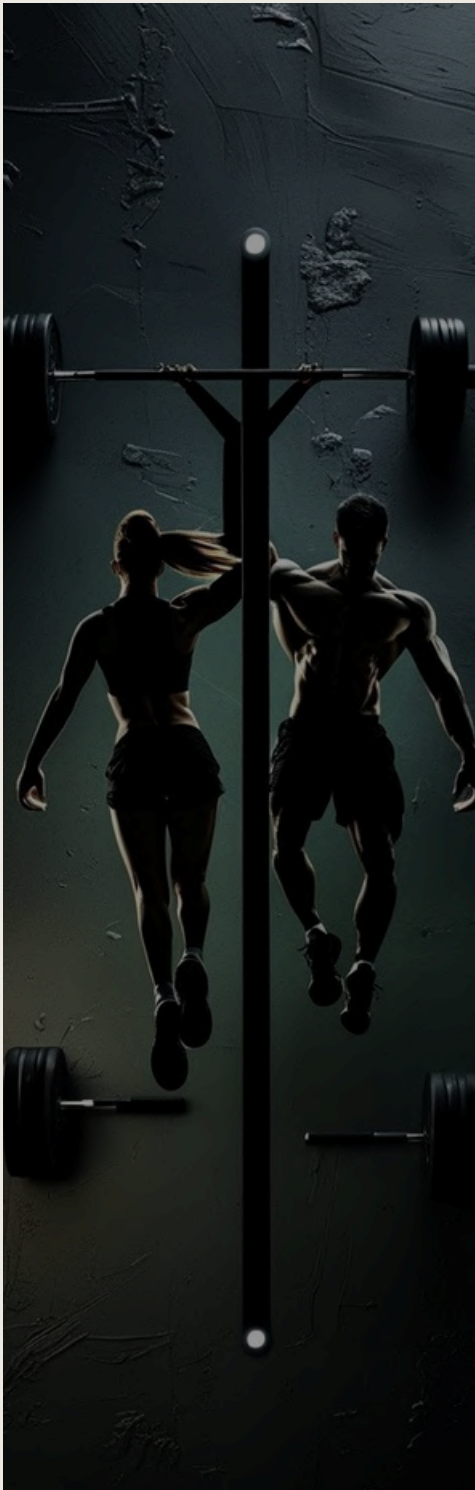
---

## TIPS DE POSTURA DEL DÍA

Evita colapsar rodillas hacia adentro en saltos.

Respira nasal para controlar frecuencia.

Mantén técnica incluso fatigado.





*Plan de alimentación*

**BetterYou.**  
— METHOD —

Desayuno

## Smoothie Verde Detox

### Ingredientes

- Espinaca 60 g
- Pepino 100 g
- Manzana verde 100 g
- Proteína 25 g
- Agua 250 ml
- Limón 10 ml

### Preparación

Licúa todo 45 s.

### Tabla Nutricional

- Energía 280 kcal
- Proteínas: 24 g
- Grasas: 3g
- Carbohidratos: 42 g
- Fibra: 7 g
- Azúcares: 24 g



BetterYOU.  
— METHOD —

# COMIDA — POKEDE ATÚN

## INGREDIENTES

- Atún crudo grado sushi 120 g
- Arroz integral 120 g
- Pepino 80 g
- Edamame 80 g
- Soya baja sodio 15 ml
- Sésamo 5 g

ARMA EL BOWL Y ADEREZA CON  
SOYA Y SÉSAMO.

PROTEÍNA  
38 G

GRASAS  
14 G

ENERGÍA  
560 KCAL





Snack AM -

## Zanahorias Baby + Hummus

———— Zanahoria baby 120 g

———— Hummus 35 g

Preparación

Sirve y disfruta.

Snack pM -

## Proteína con Agua

———— Proteína 30 g

———— Agua 300 ml

Preparación

Agita en shaker.

# CENA

## ENSALADA TEMPLADA DE PAVO Y ESPINACA

### INGREDIENTES

- Pavo 140 g
- Espinaca 100 g
- Champiñón 80 g
- Aceite 7 ml
- Balsámico 10 ml

### PREPARACIÓN:

Saltea pavo y champiñón; integra con espinaca; termina con balsámico.

PROTEÍNA

38G

GRASAS

14G

CARBOHIDRATOS

22G

FIBRA

5 G



BetterYOU.  
— METHOD —



CORE AVANZADO Y ESTABILIDAD

Día 12

“DISCIPLINA HOY, RESULTADOS  
MAÑANA.”

# CALENTAMIENTO

Gato-vaca 1 min | Bird-dog suave 1 min  
Plancha 1 min | Rotaciones torácicas 1 min

---

## CIRCUITO MILITAR

### EJERCICIOS

#### HOLLOW HOLD

Tiempo: 30–35 s | Rondas: 4 | Descanso: 40 s  
Cómo hacerlo: Zona lumbar pegada;  
baja rango si pierdes técnica.

#### DEAD BUG

Reps:12porlado | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Extiende brazo/pierna contrarios con control.

#### PLANCHA LATERAL CON ELEVACIÓN DE CADERA

Tiempo: 25 sporlado | Rondas:3 | Descanso:40s

- Cómo hacerlo: Empuja cadera arriba, codo bajo hombro.

#### REVERSE SNOW ANGELS

Reps:12 | Rondas: 3 | Descanso:40 s

- Cómo hacerlo: Activa espalda alta y compresión escapular.



# FINISHER

---

## *Militar*

Mountain climbers 45s + plancha 30 s (2 rondas).

## *Estiramiento (4 min)*

- Child's pose 30s
- Cobra 20 s
- Estiramiento lateral 20 s/lado

## *Tips de Postura del Día*

- Respira lento por la nariz.
- Evita tensar cuello.
- Empuja el ombligo hacia la columna.



# Plan de ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO: HOTCAKES DE AVENA Y PROTEÍNA

### INGREDIENTES

- Avena molida 50 g
- Proteína vainilla 25 g
- Claras 100 g
- Plátano 80 g
- Canela 1 g

### PREPARACIÓN

Mezcla todo y cocina en sartén antiadherente.

|               |         |
|---------------|---------|
| ENERGÍA       | 380KCAL |
| PROTEÍNA      | 28G     |
| GRASAS        | 6 G     |
| CARBOHIDRATOS | 58G     |
| FIBRA         | 7 G     |
| AZÚCARES      | 18G     |

## SNACKS



### SNACK AM – KIWI + ALMENDRAS

#### INGREDIENTES

- Kiwi 130 g
- Almendras 15 g

#### PREPARACIÓN

Sirve juntos.

#### TABLA NUTRICIONAL

Energía 190 kcal | Proteína 5 g |  
Grasas 9 g | Carbohidratos 22 g |  
Fibra 5 g | Azúcares 14 g

#### PREPARACIÓN:

Agita en shaker

#### TABLA NUTRICIONAL

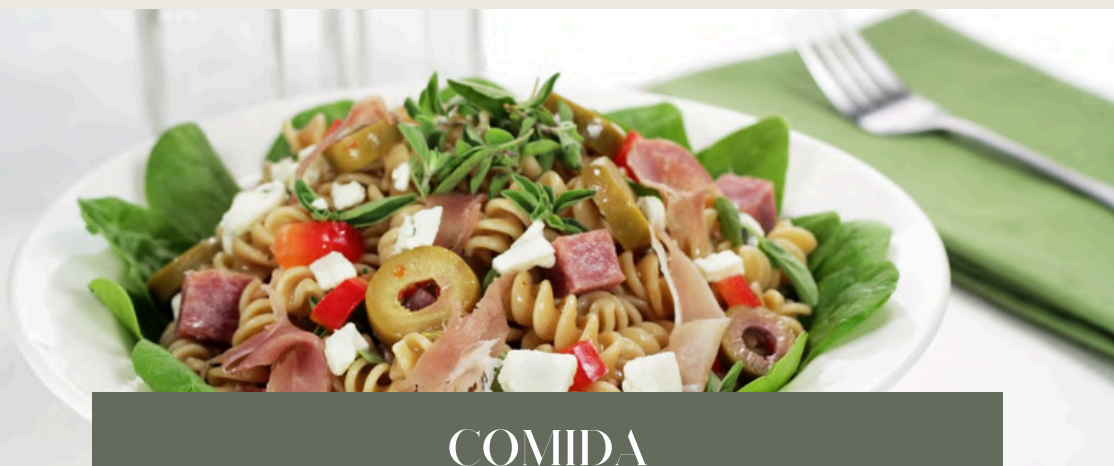
Energía 210 kcal | Proteína: 15 g |  
Grasas: 10 g | Carbohidratos: 12 g

### SNACK PM– YOGURT CON NUEZ

#### INGREDIENTES

- Yogurt 140 g
- Nuez 12 g





## COMIDA

### Pasta Integral con Pavo

CALORÍAS  
620 KCAL

PROTEÍNA  
42G

GRASAS  
16G

FIBRA  
12 G

CARBOHIDRATOS  
82G

AZÚCARES  
12 G

## Ingredientes

- Pasta integral cocida 140 g
- Pavo molido 150 g
- Tomate triturado 150 g
- Aceite 7 ml
- Albahaca c/n

## Preparación

Cocina pavo; integra con tomate; mezcla con pasta; finaliza con albahaca.

# CENA

## CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

### INGREDIENTES

- Zanahoria 200 g
- Caldo 250 ml
- Jengibre 3 g
- Aceite 5 ml
- Cebolla 30 g

### PREPARACIÓN:

Sofríe cebolla y jengibre; añade zanahoria y caldo; cocina y licúa.

|               |          |
|---------------|----------|
| ENERGÍA       | 190 KCAL |
| PROTEÍNAS     | 5 G      |
| GRASAS        | 6 G      |
| CARBOHIDRATOS | 30 G     |
| FIBRA         | 7 G      |
| AZÚCARES      | 12 G     |



# DÍA NO. 13

## HIIT DE POTENCIA

### CALENTAMIENTO

(5 MIN)

- Trote en sitio 2 min
- Apertura de cadera 1 min
- Jumping jacks 1 min
- Plancha 1 min

(3 Rondas)

- Burpees (con push-up)
- Skaters
- Squat jumps
- High knees

### ESTIRAMIENTO

(4 MIN)

- Cuádriceps 20 s/lado
- Isquios 20 s/lado
- Glúteo 20 s/lado

### TIPS DE POSTURA DEL DÍA

- Controla respiración entre series.
- Calidad antes que cantidad.
- No arquees la espalda en burpee.

### FINISHER MILITAR

Sprint 2 × 30 s (descanso 30 s).

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

DESAYUNO:

BOWL DE YOGURT, GRANOLA FIT Y

FRUTAS

INGREDIENTES

- Yogurt griego 180 g
- Granola baja azúcar 40 g
- Fresa 80 g
- Miel 8 g

PREPARACIÓN:

Mezcla yogurt con granola y frutas; agrega miel.

TABLA NUTRICIONAL:

CALORÍAS  
380 KCAL

CARBOHIDRATOS  
58G

PROTEÍNAS  
20G

GRASAS  
10G



Comida –

# SALMÓN CON QUINOA Y ESPÁRRAGOS

## INGREDIENTES

— ·Salmón 160 g

— Quinoa cocida 120 g

— Espárragos 120 g

— Aceite 7 ml

— Limón 10 ml

CALORÍAS  
620 KCAL

PROTEÍNA  
42G

GRASAS  
22G

CARBOHIDRATOS  
56G

## PREPARACIÓN:

Sella salmón; saltea espárragos; sirve con quinoa y limón.





SNACK AM –  
PROTEÍNA CON AGUA  
INGREDIENTES

- Proteína 30 g
- Agua 300 ml

PREPARACIÓN:

Agita en shaker.

120 kcal | Proteínas: 24 g | Grasas: 2 g | Carbohidratos: 3 g

SNACK PM–  
PALITOS DE APIO CON CREMA  
DE ALMENDRA  
INGREDIENTES

- Apio 150 g
- Crema de almendra 15 g

PREPARACIÓN:

Sirve juntos.



PROTEÍNA  
4 G

CALORÍAS  
140 KCAL

CARBOHIDRATOS  
10G

GRASAS  
7 G

Cena—

# ENSALADA CAPRESE CON POLLO

## INGREDIENTES

- Pollo a la plancha 140 g
- Jitomate 120 g
- Mozzarella light 60 g
- Albahaca c/n
- Aceite de oliva 6 ml



## PREPARACIÓN:

Corta jitomate y mozzarella; integra con pollo y aceite.

PROTEÍNA  
40G

CALORÍAS  
460 KCAL

CARBOHIDRATOS  
16G

GRASAS  
16G

**BetterYou.**  
— METHOD —

DIA 14



*Full Body Control*

“Disciplina hoy, resultados mañana.”

---

**BetterYOU.**  
— METHOD —

# RUTINA DE

## Ejercicios

### CALENTAMIENTO

Círculos de hombros 1 min | Sentadilla con alcance 1 min | Good mornings 1 min | Skipping suave 1 min

### CIRCUITO MILITAR

#### 1 SENTADILLAS CONTROLADAS (TEMPO 3-1-1)

Reps: 15 | Rondas: 4 | Descanso: 45 s

- Cómo hacerlo: Baja en 3 s, pausa 1 s, sube 1 s.

#### 2 GOOD MORNINGS (SIN PESO)

Reps: 15 | Rondas: 4 | Descanso: 45 s

- Cómo hacerlo: Bisagra desde cadera con espalda neutra.

#### 3 BEAR CRAWL EN SITIO

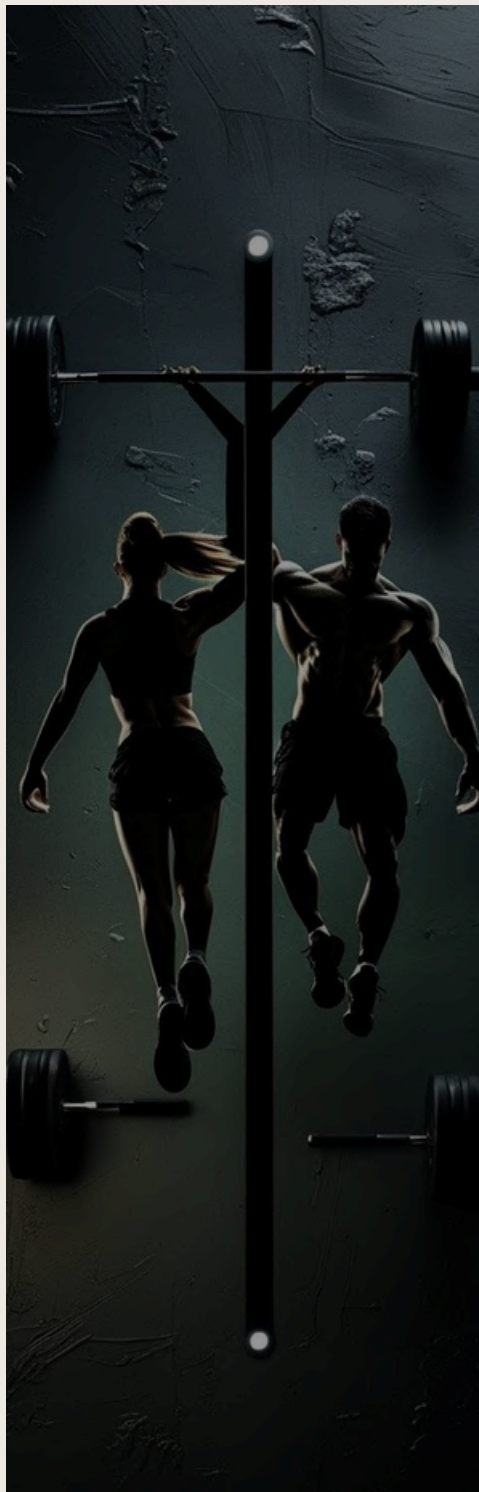
Tiempo: 30 s | Rondas: 4 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Rodillas a 2-3 cm del suelo; contrólo.

#### 4 PLANCHA (HOMBROS PRO)

Tiempo: 45 s | Rondas: 3 | Descanso: 40 s

- Cómo hacerlo: Empuja suelo, separa omóplatos suavemente.



## FINISHER MILITAR

Hollow hold 30 s + mountain  
climbers 30 s (2 rondas).

---

## ESTIRAMIENTO (4-6 MIN)

Isquios 20 s/lado  
Dorsal en pared 20 s/lado  
Psoas 20 s/lado

---

## TIPS DE POSTURA DEL DÍA

Cuello neutro en good morning.  
Core activo en bear crawl.  
Respira profundo por la nariz.



*Plan de alimentación*

**BetterYOU.**  
— METHOD —

Desayuno

## Chía Pudding Proteico

### Ingredientes

- Leche almendra 200 ml
- Chía 25 g
- Proteína vainilla 20 g
- Fresa 80 g

### Preparación

Mezcla leche, chía y proteína; reposa 2-3 h; sirve con fresas.

### Tabla Nutricional

- Energía 320 kcal
- Proteínas: 22 g
- Grasas: 12 g
- Carbohidratos: 30 g
- Fibra: 12 g
- Azúcares: 10 g



BetterYOU.  
— METHOD —

# COMIDA — BOWL DE PAVO MEDITERRÁNEO

## INGREDIENTES

- Pavo 150 g
- Cuscús cocido 120 g
- Pepino 80 g
- Jitomate 80 g
- Aceite 7 ml
- Limón 10 ml

COCINA PAVO: MEZCLA CON  
CUSCÚS Y VEGETALES; ALINA CON  
ACEITE Y LIMÓN.

PROTEÍNA  
40 G

GRASAS  
16 G

ENERGÍA  
560 KCAL





## SNACKS AM | PM

Snack AM –

### Mandarina + Nuez

———— Mandarina 160 g

———— Nuez 12 g

#### Preparación

Sirve juntas.

Snack pM –

### Yogurt + Semillas

———— Yogurt griego 150 g

———— Semillas mixtas 15 g

#### Preparación

Mezclaysirve frío.

Energía 150 kcal | Proteínas 3 g | Grasas 9 g | Carbohidratos 18 g | Fibra3g | Azúcares 14 g

# CENA

## FILETE DE PESCADO CON ENSALADA VERDE

### INGREDIENTES

- Pescado blanco 160 g
- Mezcla de hojas 120 g
- Aguacate 50 g
- Aceite 6 ml
- Vinagre 10 ml

### PREPARACIÓN:

Sella pescado; sirve con ensalada y vinagreta.

PROTEÍNA  
38G

GRASAS  
18G

CARBOHIDRATOS  
16G

FIBRA  
7 G

