

TONIFICADA & ÁGIL

MENÚ SEMANAL

del reto de la
PÉRDIDA DE PESO PRE-VERANO

Aprende a organizar tus comidas
para **perder peso** de forma
flexible y sin pasar hambre

Antes de empezar...

Si tienes esta guía delante, probablemente tu objetivo sea:

- ✓ reducir tu peso
- ✓ llevar una alimentación más saludable
- ✓ verte y sentirte mejor con tu cuerpo
- ✓ o poner un poco de orden en tus comidas

Muchas mujeres creen que para lograrlo hace falta:

- dejar de comer ciertos alimentos
- hacer menús distintos al resto de la familia
- pasar demasiado tiempo cocinando
- o acostumbrarse a tener hambre

Pero eso no es así. Cuando sigues un enfoque adaptado a tu estilo de vida, comer bien puede ser

PRÁCTICO, FLEXIBLE Y FÁCIL DE MANTENER A LARGO PLAZO

INFORMACIÓN GENERAL

Ten en cuenta estos aspectos desde el inicio:

- ✨ **Lee con atención el documento:** aquí están las respuestas a la mayoría de tus dudas.
- ✨ **No es un menú cerrado,** sino ejemplos de opciones que puedes modificar.
- ✨ **La cocina es libre:** horno, sartén antiadherente, freidora de aire, vapor, microondas, robot de cocina... siempre con especias, poca sal y poco aceite.
- ✨ **Frutas y verduras son libres,** puedes elegir las que más te gusten y comer en cantidad.
- ✨ **Ojo con los alimentos más calóricos** (aceite, aguacate, frutos secos): úsalos en moderación.
- ✨ **Bebidas sin calorías** (agua, café, infusiones) puedes tomarlas en cualquier momento. Evita azúcares y edulcorantes; si quieres, añade un poco de leche desnatada o semidesnatada.

Tips básicos para perder peso de forma saludable:

- ✓ Mantén un **déficit calórico moderado:** come un poco menos de lo que gastas, sin pasar hambre.
- ✓ **Elige alimentos frescos y nutritivos:** prioriza verduras, frutas, proteínas magras y cereales integrales.
- ✓ **Bebe suficiente agua:** 1,5–2 L al día como bebida principal.
- ✓ **Muévete todos los días:** combina ejercicio de fuerza, cardio y actividad diaria (caminar, subir escaleras).
- ✓ **Descansa bien:** procura dormir entre 7 y 8 horas de calidad.
- ✓ **Sé constante y flexible:** los resultados llegan con el tiempo, no con dietas extremas.

CÓMO ORGANIZO

MI PLATO

- **50% del plato:** verdura/hortalizas/ensalada
- **25% del plato:** hidrato de carbono (cereales, pseudocereales, derivados, tubérculos y legumbres). Algunas cenas no incluirán este grupo para generar un déficit calórico mayor.
- **25% del plato:** proteína vegetal o animal (pescado blanco o azul, carne blanca, huevos, derivados lácteos, derivados vegetales como bocados de heura, tofu, seitán, etc.)

Postre opcional si se queda con hambre: chocolate >90% o fruta o yogur natural o queso fresco batido (no añadir azúcar)

→ Este método consiste en tomar unas referencias proporcionales de la alimentación en las comidas principales o en general. Se basa en distribuir la comida según las proporciones mencionadas.



Propuesta de MENÚ SEMANAL

Esto NO es un menú personalizado, es solo un ejemplo para facilitar tu día a día. Si quieres un plan nutricional personalizado, escríbenos un mensaje privado y vemos qué necesitas.

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
DESAYUNO	Gachas de avena con fruta, frutos secos y proteína extra		Tostada pequeña de pan 100% integral con ¼ de aguacate o guacamole + 1 huevo en tortilla o revuelto + 1 pieza de fruta		Tortitas proteicas (1 huevo + 1 plátano triturado) + 1 onza de chocolate >80% derretida por encima
COMIDA	Ensalada de garbanzos con tomate cherry, pepino, pimiento rojo, cebolla morada, rúcula y 1 lata de atún al natural	Salmorejo con pan integral + Sepia a la plancha con picada de ajo y perejil	Bol de lentejas frías con espinacas, zanahoria rallada, col lombarda, aguacate y 2 quesos frescos 0%	Gazpacho andaluz + Merluza a la plancha con puré de patata frío	Judías blancas con picadillo de verduras crudas + Lenguado a la plancha
SNACK	1 plátano + 1 cucharada de crema de cacahuete		1 yogur natural + 1 pieza de fruta		1 onza de chocolate negro >75% + 1 pieza de fruta
CENA	Crema de calabacín con cúrcuma y pimienta negra y tortilla de queso light havarti	Ensalada templada	Pisto de verduras con huevo a la plancha	Crema de calabaza y manzana + Pollo a la plancha con cúrcuma y pimienta negra	Berenjena rellena de carne picada 100% ternera con mozzarella rallada

Puedes añadir 10 g de aceite de oliva virgen extra a cualquiera de tus opciones de desayuno, comida y cena, ya sea para cocinar o aliñar. Recuerda que, usado en crudo, conserva mejor sus nutrientes y beneficios saludables.

LISTADO DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA INCLUIR EN TU DÍA A DÍA

Vegetales

Acelgas, espinacas, endivias, canónigos, zanahoria, tomate, pimiento, berenjena, calabaza, alcachofa, ajo, cebolla, calabacín, coliflor...
(priorizar de temporada)

Proteínas Animales

Huevos, carnes blancas y rojas (partes magras), pescados blancos y azules

Carbohidratos

Arroz integral, pasta integral, patata, quinoa, boniato, maíz, centeno, avena, sarraceno

Legumbres: garbanzos, guisantes, lentejas, alubias (en este caso para la pérdida de grasa se consideran hidratos de carbono)

Frutas

Naranja, manzana, piña, melocotón, sandía, uvas, fresas, arándanos, melón, ciruelas, peras, frambuesas, cerezas, albaricoque, kiwi, (priorizar de temporada y con piel si es posible)

Proteínas Vegetales

tofu, soja, tempeh, seitán

Grasas Saludables

Aceite de oliva, aguacate, frutos secos, chocolate negro (mínimo 85% cacao) **Semillas:** chía, lino, sésamo, calabaza. **Lácteos:** yogur natural sin azúcar añadido, leche entera...

CANTIDADES ORIENTATIVAS DE LO QUE REPRESENTA UNA RACIÓN "HABITUAL"

Verdura y hortaliza: Mínimo 200 gramos en crudo

Frutas: 1 pieza (o bien unos 120 gramos)

Carnes: 120 - 150 gramos en crudo

Pescados: 150 - 180 gramos en crudo

Legumbres: 120-150 gramos ya cocinados

Tubérculos: 150 - 200 gramos en crudo

Cereales: 50 - 70 gramos (integrales) en crudo

Sopas y cremas de verduras: cantidad libre

Los **ERRORES** que te impiden perder peso cuando empieza el cambio hormonal:

- 1** *Comer saludable no es comer para perder peso*
- 2** *Culpar a la menopausia de todo sin tener un plan adaptado a esta etapa*
- 3** *Saltarte comidas para compensar o pensar que el ayuno es la solución*
- 4** *Comparar tu proceso con el de una mujer 20 años más joven*
- 5** *Prohibirte alimentos y pasar hambre de lunes a viernes*

PROGRAMA TONIFICADA & ÁGIL

Tonificada & Ágil es un programa para mujeres +40 que quieren perder peso de forma saludable, sin dietas restrictivas y adaptado a los cambios hormonales.

Mi objetivo es ayudarte a recuperar tu confianza y autoestima.

Es para ti si:

- Te sientes desmotivada y no consigues mantener hábitos.
- Has probado dietas que te generan ansiedad y efecto rebote.
- La menopausia te dificulta perder peso.
- Te esfuerzas, pero no ves resultados.

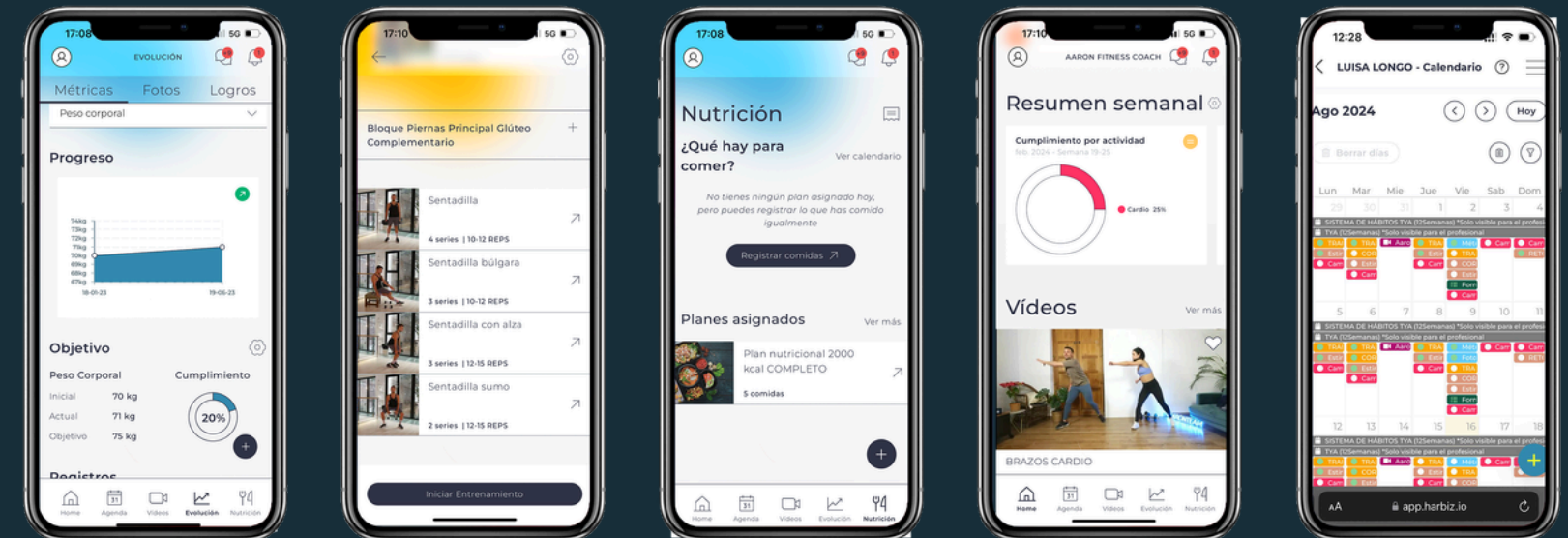
Este mes he aprendido a usar el ejercicio como forma de impulsarme en los malos momentos. Para mí es pura terapia a día de hoy. Además el retarme a mí misma y conseguirlo aunque sea poco a poco, me hace sentir fuerte y poderosa. Y por último me estoy dando cuenta de que mis hijos ya me ven de otra forma, una mamá activa, que hace ejercicio y con esfuerzo y constancia consigue lo que quiere. Ha sido un mes en el que yo misma he sido mi mayor apoyón en varias ocasiones y no mi mayor boicoteadora.



Con la confi del grupo lo envío!!! Jajaja ni tan mal... jajaja creo q no tenía tanto donde escoger desde q tenía 20 años!!! Jajajaja me pruebo cosas solo por la satisfacción de que quepan ❤️❤️❤️❤️

Sin lugar a dudas creo que en cierto modo todos más o menos sabemos lo que hay que hacer pero con este programa lo tienes todo pensado y organizado y aprendes a como entrenar correctamente para lograr cambios y al igual con la comida. La comunidad y el seguimiento te ánima y te guía para seguir tu cambio aprendiendo siempre aprendiendo. Gracias

22:46



Funcionamiento del programa

- Tendrás contacto diario con tu coach para resolver dudas y acompañarte en todo el proceso.
- Tendrás acceso a tu programa personalizado de alimentación y entrenamiento para perder peso/grasa semana a semana.
- Haremos una revisión semanal de tus progresos y corrección de los entrenos y alimentación para seguir consiguiendo resultados.
- Cada semana habrá un entreno cardiovascular en directo con #aaronteam para cumplir con los objetivos marcados.
- Mensualmente haremos una MASTERMIND para compartir experiencias con el grupo y aprender la estrategia que necesitas y asegurarte resultados.

MUJERES REALES TONIFICADA & ÁGIL



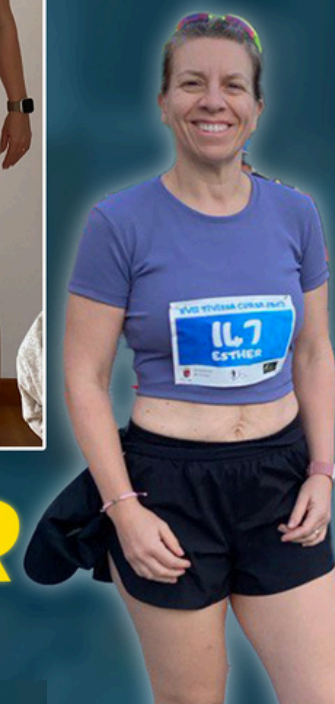
BEA
-16 KILOS



VANESSA
-10 KILOS



ESTHER
-17 KILOS



HELEN
-10 KILOS



MARÍA
-12 KILOS



SANDRA
-10cm CINTURA



Si quieres aprender a entrenar y alimentarte sin pasar hambre ni sufrir efecto rebote para recuperar tu figura y perder peso, ponte en contacto conmigo

+34 627 77 94 86

¡y te ayudaré!