

Hábitos Para Adelgazar Capítulo 1





Hábitos Para Adelgazar

CHECK LIST

Descripción: Tienes que responder a todas las preguntas marcando una X en el "Sí" o en el "No". Sé sincero contigo mismo para obtener un resultado real, y recuerda que si no lo haces, solamente te engañas a ti mismo.

Actividad física

1. ¿Haces más de 10.000 pasos?
2. ¿Llevar una intensidad un poco elevada?
3. ¿Tienes un trabajo activo?
4. ¿Vas por todos los sitios en bicicleta o caminando?
5. ¿Vas cambiando de ruta de vez en cuando?

Ejercicio físico

1. ¿Realizas 2 entrenamientos de fuerza a la semana?
2. ¿Sales a correr o en bicicleta con la metodología HIIT?
3. ¿Varías los entrenamientos?
4. ¿Ejecutas correctamente los ejercicios?
5. ¿Vas aumentando la carga progresivamente?

Alimentación

1. ¿Comes 5 raciones (100gr cada ración) de fruta y verdura al día?
2. ¿Priorizas comer alimentos reales a los ultraprocesados?
3. ¿Comes alimentos de temporada?
4. ¿Evitas al máximo el consumo de alcohol?
5. ¿Realizas una alimentación variada?

Psicología

1. ¿Tienes apuntados tus objetivos de este año?
2. ¿Te gusta el deporte que estás realizando?
3. ¿Entrenas con más gente para estar motivad@?
4. ¿Evitas fumar?
5. ¿Te das 15' minutos al día solamente para estar contigo mism@?



Hábitos Para Adelgazar

CHECK LIST

Resultados: Por cada “Sí” que has puesto tienes 1 punto, mira la siguiente tabla para saber si estás cumpliendo con los factores de la pérdida de grasa.

Puntos	Resultado
1-10 puntos:	No estás cumpliendo con los factores y tus resultados o objetivos no se van a cumplir.
11-13 puntos:	Estás cumpliendo muy poco los factores y los resultados llegarán muy tarde o nunca.
14-17 puntos:	Estás en buen camino y los resultados llegarán en unas semanas si sigues así.
18-20 puntos:	Lo estás haciendo fenomenal, eres de las pocas personas que se ha propuesto de verdad conseguir con sus objetivos. ¡Enhorabuena!