



GUÍA GRATUITA

# PLAN DE 21 DÍAS DE TRANSFORMACIÓN FÍSICA

POR SAMUEL HERNANDEZ

## INTRODUCCIÓN

Este plan está diseñado para ayudarte a **transformar tu cuerpo, tu energía y tu disciplina en tan solo 21 días**. Está basado en tres pilares fundamentales: nutrición funcional, entrenamiento progresivo y mentalidad enfocada.



### ESTRUCTURA DEL PLAN

Dividido en tres fases de 7 días cada una:

1. Activación
2. Impulso
3. Transformación

# **FASE 1 ACTIVACIÓN**

**(DÍAS 1 AL 7)**

## **Objetivo:**

Romper la inercia, limpiar el cuerpo y despertar el foco mental.

## **Nutrición:**

- Reducir azúcares, harinas, alcohol y procesados
- 3 comidas principales + 1 snack saludable
- Hidratación: 2 litros/día mínimo

### **Ejemplo de comidas:**

**Desayuno:** Avena con proteína y frutos rojos

**Almuerzo:** Pollo + arroz integral + ensalada verde

**Cena:** Tortilla de claras + vegetales

**Snack:** Manzana con crema de cacahuate

## **Ejercicio:**

5 días de caminata rápida o cardio ligero

2 entrenamientos funcionales de cuerpo completo

## **Mentalidad:**

- Escuchar un podcast diario (10-15 min)
- Escribir 1 frase de gratitud al despertar
- Evitar redes sociales 1h antes de dormir

# **FASE 2 IMPULSO**

## **(DÍAS 8 AL 14)**

### **Objetivo:**

Activar el metabolismo y trabajar musculatura.

### **Nutrición:**

- Más proteína magra
- Cero azúcar industrial
- Proporción: 40% proteína, 30% carbo, 30% grasas

### **Ejemplo de comidas:**

Desayuno: Smoothie con proteína y avena

Almuerzo: Pescado al horno + quinoa + brócoli

Cena: Ensalada con pollo y aguacate

### **Ejercicio:**

- 4 sesiones funcionales (full body + zonas)
- 2 sesiones de cardio (HIIT)
- 1 sesión de yoga o estiramiento

### **Mentalidad:**

- Lectura diaria (5 páginas)
- Afirmaciones positivas
- Visualización del objetivo

# **FASE 3**

# **TRANSFORMACIÓN**

**(DÍAS 15 AL 21)**

## **Objetivo:**

Consolidar tu nueva identidad física y mental.

## **Nutrición:**

- Comer cada 4-5 horas
- Planificar comidas semanales
- 1 comida libre por semana (cheat meal)

## **Ejemplo de comidas:**

Desayuno: Huevos + espinaca + tostada integral

Almuerzo: Lomo magro + arroz + ensalada

Cena: Crema de verduras + pescado

## **Ejercicio:**

- 4 entrenamientos de fuerza
- 2 sesiones de cardio moderado
- 1 día libre total

## **Mentalidad:**

- Medir progreso con fotos o ropa
- Escribir logros semanales
- Celebrar con actividad saludable



## **EXTRAS DEL PLAN**

- Checklist de hábitos diarios
- Plantilla de comidas
- Lista de supermercado
- Soporte por WhatsApp
- Acceso opcional a grupo privado



Contáctame en **Instagram @shaguiar23** o por WhatsApp directo desde la web.