

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 cacahuete

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.