

GUÍA DE **PROGRESO Y SEGUIMIENTO**



ADELGAZA **NATURALIA** GUÍA DE PROGRESO



¡ESTE ES UN PASO MUY IMPORTANTE!

Ver tus logros son el oxígeno que necesitas para seguir adelante cuando sientas que puedes fallar.

Este cuadro de seguimiento es para tí. No es obligatorio compartir tus fotos si no lo quieres. Sin embargo es probable que al ver tu transformación te emociones tanto que quieras compartirlas. Y eso servirá de estímulo y mucha motivación para que el grupo que esté necesitando una inyección de motivación. Así que, inspírate tomando tus fotos.

INSTRUCCIONES

PASO 1: Llena los primeros espacios del cuadro: Fecha de inicio y tu nombre.

PASO 2: Según la fecha que comiences, revisa cualquier calendario y anota las próximas fechas en las que te corresponde hacer seguimiento de nuevo.

PASO 3: Pon recordatorios en tu celular en esas próximas fechas para que no las olvides.

PASO 4: Llegó el momento de tomar tus FOTOS. Durante los 21 días te vas a tomar 4 fotos, días 1, 7, 14 y 21. Las fotos son mi recomendación número uno para visualizar tus resultados.

Para la balanza, un kilo de pluma es lo mismo que un kilo de plomo, y un kilo de grasa es lo mismo que un kilo de músculo. Por eso como la balanza nos da una visión limitada de nuestro cuerpos, es imprescindible usar otras técnicas de medición como las fotos y las medidas.

Asegúrate de guardar bien tus fotos en el celular, la computadora o impresas.

Usa en todas las fotos la misma ropa, hazlas a la misma hora, con la misma luz.

Lo ideal es hacerlo a primera hora de la mañana sin haber comido.

PASO 5: ¡A PESARTE!

Pésate por la mañana cuando te despiertes después de ir al baño. Este será tu verdadero peso. Asegúrate de utilizar la misma balanza siempre y no te vuelvas obsesiva con el peso. Recuerda que el peso fluctúa, esto es normal y le pasa a todo el mundo.

Cosas como el ciclo menstrual, la digestión, las reservas de glucógeno y las heces pueden cambiar significativamente este número. Es por eso que la báscula es solo una herramienta y no debes guiarte por el peso únicamente.

Anota tu peso en el espacio del cuadro indicado para esto.

¡Olvidate de ese número que acabas de obtener!

“Si no puedes medir algo, no puedes entenderlo.
Si no puedes entenderlo, no puedes controlarlo.
Si no puedes controlarlo, no puedes mejorarlo.”

H. James Harrington.

El único propósito de el número que obtienes de la balanza es para marcar un punto en tu historia de cambio para analizar en el futuro, y no para determinar tu estado de ánimo en el presente.

Además, el cambio de peso en tu viaje de adelgazamiento no es lineal. Es muy normal ver que tu peso suba de vez en cuando, incluso si estás haciendo las cosas bien. No te desalientes si no ves el número que esperas ver, tan solo enfócate en el presente y en lo que debes hacer ya mismo para dirigirte a tu meta.

PASO 6: A TOMAR MEDIDAS

Al igual que con el peso, el contorno de tu cuerpo no nos provee mucha información en relación con el tipo de tejido (grasa o músculo) que está variando, pero es muy útil si deseamos ver si estamos acercándonos a nuestras metas.

1. Consigue una cinta métrica.
2. Elige las zonas a medir según las imágenes de referencia.
3. Ajusta la cinta a tu cuerpo.
Si utilizas una cinta común, asegúrate de utilizar siempre la misma tensión con cada medición.
4. Lee el valor en la cinta y anótalo en la tabla.
5. Mide bajo las mismas condiciones a la misma hora y mismo día, considerando niveles de hidratación y alimentos a esa hora.



Para asegurarte de que sus fotos sean bonitas y claras, elige un lugar con buena iluminación, luz natural es lo ideal. toma tus fotos en el mismo lugar para todas las fotos a horas similares del día. Puedes usar cualquier ropa con la que te sientas cómoda! ejemplo: ropa interior, traje de baño, shorts o top corto! por favor no fotos desnudas. y usa la misma ropa para todas. Imágenes de progreso si es posible. Toma tres fotos de cada una: toma una foto de frente otra de lado (de un lado o de ambos, es opcional) otra de espalda asegúrate que hagas exactamente las mismas posiciones para las 3 sesiones de fotos de seguimiento de tu progreso

HOJA DE SEGUIMIENTO

FECHA DE INICIO:

NOMBRE:

M E D I D A S

DÍA 1

FECHA:



¿CÓMO TE SENTISTE ?

PESO KG/LB

PECHO

CINTURA

CADERAS

BRAZOS

MUSLOS

DÍA 7

FECHA:



¿CÓMO TE SENTISTE ?

PESO KG/LB

PECHO

CINTURA

CADERAS

BRAZOS

MUSLOS

DÍA 14

FECHA:



¿CÓMO TE SENTISTE ?

PESO KG/LB

PECHO

CINTURA

CADERAS

BRAZOS

MUSLOS

DÍA 21

FECHA:



¿CÓMO TE SENTISTE ?

PESO KG/LB

PECHO

CINTURA

CADERAS

BRAZOS

MUSLOS