

CÓMO ENTRENAR EN CASA

5 Principios y Técnicas Probadas

Para Transformar Tu Cuerpo

Entrenando en Tu Casa



Por: Federico Medina

INTRODUCCIÓN

El presente Reporte, tiene como objetivo ayudar a las personas a que puedan aprender a entrenar en su casa, sin necesidad de utilizar ningún tipo de equipamiento más allá de su propio cuerpo.

Una de las cosas que más se está necesitando hoy en día para mantenerse en forma y con una excelente salud, es **APRENDER A ENTRENAR EN CASA.**

Debido a la actual situación de pandemia y cuarentena existente en muchos países, muchísima gente que asistía al gimnasio o entrenaba fuera de su casa, se encuentra encerrada en su casa sin saber cómo hacer para entrenar y mantenerse en forma.

No se trata sólo de tener una rutina. Entrenar en casa requiere mucho más que eso.

Puedo hablar de esto, porque mis primeros 3 AÑOS (2015, 2016 y 2017) de transformación corporal, los hice justamente entrenando en casa, sin pisar un gimnasio. Y logré transformar completamente mi cuerpo de este modo, sin pesas ni máquinas.

Aquí, en esta foto, puede ver cómo cambió mi cuerpo en sólo 60 días entrenando en casa y comiendo de manera saludable.



La primera foto me la tomé el 31 de Diciembre de 2014. La segunda foto fue el día 1 de Marzo de 2015.

Como se puede ver, el cambio fue muy marcado. **Bajé 11 kilos en 60 días**, y todo lo que bajé fue grasa corporal. Pasé de pesar 73 kilos a pesar 63. Luego, sí comencé a incrementar mi masa muscular hasta la actualidad que peso unos 80 kilos pero de puro músculo.

En definitiva, en este REPORTE, explico los que para mí son los 4 PRINCIPIOS CLAVES PARA ENTRENAR EN CASA y además les dejo 3 rutinas para que pueda comenzar a implementarlas hoy mismo.

Que lo disfruten!

Fede Medina

PRINCIPIO #1: MOTIVACIÓN

Lo primero que hace falta para poder entrenar en casa, es tener la motivación necesaria para hacerlo.

Si no hay un motivo lo suficientemente fuerte y de peso para cambiar nuestro estilo de vida, nuestra salud y nuestro cuerpo, entonces nada de lo que hagamos, ninguna rutina ni ninguna dieta, nos van a servir.

En mi experiencia, tener una fuerte motivación es DETERMINANTE. En mi caso, lo fue y lo sigue siendo, para poder continuar ejercitándome cada día de mi vida, continuar comiendo sano, y continuar llevando una vida saludable día a día.

Así, lo que a mí me sucedió fue que aquel 31 de diciembre de 2014, me miré en el espejo y me sentí muy mal conmigo mismo, con quien yo estaba siendo entonces, con mi imagen, mi cuerpo, mi forma física. Y esto, no era más que un reflejo de quien yo estaba siendo como persona. Esa dejadez física que se manifestaba externamente, no era más que una expresión de quien yo estaba siendo interiormente.

Fue así que tomé la firme decisión de cambiar eso. Decidí comenzar a transformarme, a transformar quien yo era, interior y exteriormente.

Esta fue mi GRAN MOTIVACIÓN, esta fue (y es) mi gran causa que me da la suficiente fuerza día a día para hacer

todo lo que tengo que hacer, entre ello, entrenar, comer sano, descansar y llevar un estilo de vida sano.

Como dije, tener una motivación profunda, una causa última bien fuerte y de mucho peso, es lo que nos va a dar esa energía extra para ponernos a entrenar cuando realmente no tenemos ganas de hacerlo, o para elegir comer algo sano en lugar de algo que sabemos que nos perjudica, cuando estamos fuertemente tentados.

Porque resulta muy fácil entrenar y comer saludable aquellos días en que estamos inspirados y el día es soleado y todo ha salido como queríamos.

El problema es cuando ya no tenemos inspiración, cuando nos resulta aburrido, cuando el día nos pesa, la rutina nos cansa y cuando las cosas no salen como quisiéramos. Esos días son los días que más clara debemos tener nuestra motivación última, nuestra verdadera causa de POR QUÉ hacemos lo que hacemos. Por qué entrenamos cada día, por qué elegimos comer saludable y tener hábitos sanos.

El problema es cuando nuestros seres queridos y nuestros conocidos se burlan de nosotros y nos dicen permanentemente que nunca lograremos tener un buen cuerpo o bajar de peso, o que comer sano siempre no es posible, o que entrenar no ayuda.... Simplemente proyectan todo lo que ellos no pueden lograr, en nosotros, deseando que no lo logremos, pues si lo logramos allí aparecerá en ellos su incapacidad de

lograrlo y su envidia... Lo sé, porque lo viví y lo vivo cada día de mi vida. Simplemente se debe aprender a lidiar con eso también. Y la mejor manera de lidiar con ello, es teniendo muy clara nuestra causa, nuestra motivación.

Entonces...

ESTOS SON LOS MOMENTOS EN QUE NUESTRA PROPIA MOTIVACIÓN DEBE APARECER Y ESTAR BIEN CLARA.

PRINCIPIO #2: AUTODISCIPLINA

La motivación por sí sola, no resulta suficiente para entrenar de manera constante, diariamente en casa. No.

El segundo principio que requiere aplicarse, es la Autodisciplina.

La autodisciplina es la capacidad que tiene una persona de hacer lo que hay que hacer, independientemente de su estado de ánimo para hacerlo.

Es decir, no importa si uno tiene o no tiene ganas, motivación o inspiración para hacer algo. Simplemente se hace, sin excusas que valgan.

La autodisciplina es lo que nos va a permitir tener persistencia y continuidad en nuestros entrenamientos, nuestra alimentación sana y nuestros hábitos saludables.

La autodisciplina es lo que va a hacer que (junto con la motivación) nos levantemos del sillón, apaguemos la TV, dejemos el celular y nos pongamos a mover el cuerpo.

La autodisciplina es lo que nos va a ayudar a decirle no a ese delicioso pastel que tenemos frente a nosotros y a comernos en su lugar, una buena ensalada de frutas.

La autodisciplina es lo que nos va a llevar a apagar la luz de la pieza y dejar de ver Netflix para poder descansar y dormir lo necesario para nuestra salud y nuestro cuerpo. Aunque nos cueste, sobre todo al principio.

La realidad es que la autodisciplina no resulta siempre necesaria. Porque como lo dije en el punto anterior, los días que estamos motivados e inspirados, los días que todo nos fluye y que la vida nos sonrío, esos días no precisamos de autodisciplina. Esos días, amamos entrenar y amamos comer sano.

Pero una vez más, será esos días en que todo es difícil cuando requeriremos de nuestra autodisciplina. Será esos días que estamos cansados y sin ganas, desmotivados y humillados por los demás, que necesitaremos de nuestra autodisciplina. Y ahí deberá aparecer junto con nuestra última motivación.

Resulta también muy importante ayudar a la autodisciplina con nuestra **inteligencia y estrategia**. Por ejemplo, es importante buscar cuál es el mejor momento para nosotros para entrenar. A algunos les gusta entrenar temprano por la mañana, a otros tarde por la noche, otros al mediodía, y a otros realmente les da lo mismo el horario de entrenamiento.

Entonces, es importante tratar de conocer cuál es nuestro mejor horario para entrenar y hacerlo en ese horario. De ese modo, nos resultará mucho más fácil aplicar la autodisciplina esos días que no nos sintamos con ganas o motivados para entrenar y hacer lo que sabemos que debemos hacer.

Lo mismo se puede decir en referencia a comer de manera saludable. Si vamos a tener un evento, como un casamiento o un cumpleaños donde sabemos que va a haber comida que no es buena para nuestra salud y nuestro cuerpo de acuerdo a nuestras metas, una estrategia que yo suelo usar es **comer justo antes del evento** mi comida saludable.

De este modo, llego al evento sin hambre, saciado y habiendo comido sanamente. En todo caso, si quiero comer algo que me gusta en ese evento, sé que puedo darme el lujo ya que no comeré de eso en abundancia. Aunque muchas veces, ni siquiera pruebo un bocado.

En definitiva, para ayudar a la autodisciplina a que cumpla su función, resulta muy importante ser inteligentes y estrategias a fin de facilitar las cosas. Todo esto, nos va a mantener en el camino entrenando en nuestra casa, día tras día.

PRINCIPIO #3: TIEMPO

El tiempo es el tercer Principio que se requiere para poder llevar a cabo un Plan de Entrenamiento en Casa, seriamente.

La realidad es que llevar a cabo un buen programa de Entrenamiento en Casa, no requiere de mucho tiempo de dedicación. Es posible hacerlo con rutinas de 15 a 30 minutos por día, 5 o 6 días a la semana. Es decir, un máximo de 3 horas semanales.

Una semana tiene 168 horas en total. Si usted no es capaz de separar 3 horas a la semana para mover un poco el cuerpo, déjeme decirle amigo que usted tiene serios problemas...

En todo caso, eso es lo que se requiere para llevar a cabo un buen programa de Entrenamiento en Casa que sin lugar a dudas le puede cambiar su cuerpo, su salud y su vida.

Una de las objeciones más usuales que alega la mayoría de la gente, es la de “no tener tiempo” para entrenar.

Bueno, como dije antes, de 15 a 30 minutos por día, no es mucho tiempo. Sin embargo, hay gente que dice que ni siquiera puede disponer de dicho tiempo.

En ese caso, déjeme decirle que lo que usted tiene no es un problema de falta de tiempo. Lo que usted tiene es un tema de PRIORIDADES.

De hecho, no existe la falta de tiempo. Existe la falta de prioridad. Me explico.

Cuando alguien alega falta de tiempo, en realidad lo que está indicando es que no quiere poner esa actividad como prioritaria en su día ni en su vida.

Todos disponemos de la misma cantidad de tiempo, cada día, cada semana, cada mes y cada año. Así es que la falta de tiempo de algunas personas para llevar a cabo ciertas actividades, a diferencia de otras que sí las hacen, no resulta una excusa válida. Simplemente esa actividad no está entre las prioridades de quien alega esta excusa.

Asique, si crees que no tienes tiempo, lo que te diría es que comiences a evaluar y reflexionar acerca de tus prioridades en la vida.

Si no eres capaz de separar de 15 a 30 minutos al día para cuidar tu salud y ejercitarte, realmente creo que tienes un problema grave. Y sí, es mi opinión personal y te digo por qué.

Porque no existe en esta vida un bien máspreciado que nuestra salud. Puedes tener todo el dinero del mundo, pero si no tienes salud, todo ese dinero no te servirá de nada. No podrás disfrutarlo y peor aún, si mueres prematuramente por tener una mala salud, todo ese dinero lo habrás tenido en vano.

Si no tienes buena salud, tus relaciones se verán afectadas. Tu relación de pareja se verá afectada por no poder rendir al máximo sexualmente, o por no poder hacer actividades que requieran de cierta exigencia física. No podrás correr con tus hijos o con tu perro, no podrás caminar largas distancias ni hacer viajes de aventuras en lugares agrestes.

Si no tienes salud, tu imagen personal se verá afectada. Estarás propenso al sobrepeso o a la obesidad, lo que te hará ver menos atractivo para ti mismo y para los demás, lo que en definitiva terminará afectando tu autoestima.

Me podrás decir que lo que importa es la belleza interior y que la belleza exterior es algo superficial. Bueno, déjame decirte algo muy simple: como es afuera es adentro. Así de fácil. Nuestro exterior es simplemente una manifestación de nuestro interior. O sea que si tu imagen externa, tu salud y tu belleza dejan mucho que desear, amigo, comienza a hacer una evaluación de tu belleza interna también.

Por todos estos motivos (y hay muchos más que no voy a citar ahora) es que te recomiendo encarecidamente que te separes de 15 a 30 minutos diarios para entrenar y mover un poco el cuerpo. Es un pequeño esfuerzo diario que cambiará exponencialmente tu salud y tu vida.

PRINCIPIO #4: PLANIFICACIÓN

El cuarto principio es –como los anteriores- también muy importante, ya que nos va a facilitar mucho nuestro aprendizaje de Entrenamiento en Casa y sobre todo, nos va a ayudar mucho a adquirir el hábito.

Este cuarto principio es el de La Planificación.

Planificar es el acto de organizar y esquematizar, en tiempo y espacio nuestro Entrenamiento en Casa.

Esta planificación consiste en dos aspectos a planificar: A) El entrenamiento con respecto a nuestros días y nuestra semana, y el lugar físico donde vamos a entrenar; y B) el plan de entrenamiento propiamente dicho, los ejercicios y los descansos durante el tiempo de entrenamiento.

A) Entrenamiento Semanal: Lo primero que debemos establecer al momento de planificar nuestro Entrenamiento en Casa, es cuánto tiempo semanal vamos a dedicar a esta actividad y cuál va a ser la distribución diaria o semanal de ese tiempo.

Así, primero debemos determinar si vamos a entrenar 2 veces por semana, 3 veces, 4 veces, o más. La idea para quienes están comenzando a entrenar en casa, es no superar las 3 horas semanales, pues para alguien que se está iniciando, más de ese tiempo a la semana lo hará sentir sobre

exigido y demasiado cansado, sobre todo mentalmente, ya que no está habituado a ello.

En lo personal, creo que lo mejor es distribuir el tiempo en la mayor cantidad de días posibles. Esto por distintos motivos: primero porque es más sencillo entrenar durante 20 o 30 minutos muchos días que entrenar 1 hora o 1 hora y media seguida dos o tres días. Y en segundo lugar, entrenar muchos días a la semana hará que se adquiera el hábito mucho más rápido que entrenando dos o tres veces a la semana. Eso sí, yo descartaría entrenar una vez por semana.

B) Rutina de Ejercicios: Lo siguiente que debemos planificar, es la rutina de ejercicios que vamos a hacer. Tratándose de una rutina de 20 a 30 minutos, lo que debemos buscar es que sea una rutina intensa, en forma de circuito para trabajar distintos grupos musculares en cada ejercicio, para tener así poco tiempo de recuperación y generar intensidad tanto muscular como cardíaca, sin generar una fatiga que no nos permita continuar el entreno. Así, disponer de un circuito de 5 o 6 ejercicios, con 20/30 segundos de descanso entre ejercicios; en unas 3 o 4 rondas, con descanso de 60 segundos entre rondas, va a servirnos para lograr nuestro objetivo. Al final de este Reporte, voy a darte 3 rutinas diferentes de

este estilo, para que puedas comenzar a entrenar en casa y uses estas rutinas durante varios meses, hasta que ya las hagas de memoria y a tu cuerpo ya le resulte muy fácil hacerlas. Esa es la señal de que debes cambiar de rutina por una más exigente. Pero eso se tarda varios meses; no una semana ni dos ni tres. Meses. Varios ;).

En definitiva, la planificación resulta clave -junto con los otros tres principios de Motivación, Autodisciplina y Tiempo- para poder comenzar de la manera correcta un programa de entrenamiento en casa, que genere el hábito a largo plazo y nos permita realmente transformar nuestro cuerpo y nuestra salud.

PRINCIPIO #5: IMPLEMENTACIÓN

El último principio fundamental que se debe aplicar para poder llevar adelante un buen programa de Entrenamiento en Casa, es tan simple como obvio: IMPLEMENTARLO.

Así es. Saber los otros 4 principios e incluso este 5º también y no accionar, no servirá de nada. Para que las cosas cambien, para poder mejorar su salud, su estilo de vida, para transformar su cuerpo, usted DEBERÁ ACTUAR.

Yo no puedo actuar por usted. Yo no puedo hacer las flexiones de brazos, las sentadillas o las dominadas por usted.

Y no sólo eso. Nadie puede hacerlo por usted.

La salud y el cuerpo, son de las pocas cosas que son absolutamente personales, es decir, no pueden ser delegados. Usted no puede delegar el cuidado de su salud en un tercero, en un médico, en un nutricionista, en un entrenador personal ni en nadie a quien usted le pague. No. Usted debe aplicar todo lo que se le indica para que su salud y su cuerpo mejoren.

Entiendo que no es fácil. Claro que lo entiendo. Pero esa es justamente la idea: que no sea fácil, pues si fuera fácil, todo el mundo tendría una salud radiante y un cuerpo escultural. Sin embargo, no es así. Por qué? Porque como lo digo siempre, para transformar completamente su

salud y su cuerpo, usted debe transformarse primero. Debe dejar de ser quien es, para convertirse en una mejor versión de usted mismo, con mejores hábitos, mejor actitud y mejor carácter. Porque eso es lo que se requiere para poder lograr y sostener una salud y un cuerpo excepcionales.

La buena noticia es que usted tiene todo el potencial para hacerlo. Ahora sólo es cuestión de poner manos a la obra y comenzar a entrenar en casa, día por día. De a un día a la vez. No se preocupe por todo el camino que le falta por recorrer. Eso no tiene importancia. Nadie lo apura ni nadie lo corre. Simplemente aprenda a disfrutar del camino. Aprenda a disfrutar de cada entrenamiento y confíe en que los resultados van a llegar. Más tarde o más temprano, pero van a llegar.

Y cuando le falten ganas de accionar, cuando se sienta desmotivado, vuelva a este reporte y repase los Principios #1 y #2 de Motivación y Autodisciplina. Vuelva siempre a las bases, pues ahí es donde podrá nuevamente encontrar el camino.

Y si un día no entrena, o dos días no entrena, no se desmoralice, simplemente retome los entrenamientos, vuelva a ponerse a entrenar, aunque más no sea de a poco, moviendo el cuerpo, y verá que eso lo mantendrá siempre en el camino. NO ABANDONE. Haga de esto, un estilo de vida.

Y esto no quiere decir que tenga que convertirse en un físico culturista ni mucho menos. No, simplemente busque ser lo mejor que usted puede ser físicamente. Ni más, ni menos. Seguramente su mejor versión sea distinta que la mía, y así debe ser. Porque somos todos diferentes.

Por eso, lo invito a que aplique siempre este último principio y simplemente HÁGALO. Póngase a entrenar en casa sin pensarlo dos veces. Levántese del sillón o de la cama, mueva las piernas y comience a hacer flexiones o sentadillas. Muévase. Y verá como poco a poco va cambiando su vida.

A continuación, paso a mostrarle 3 rutinas para entrenar en casa, con las que trabajará TODO EL CUERPO.

Tenga en cuenta que estas 3 rutinas son simplemente para que usted aprenda a Entrenar en Casa y para que se haga el hábito. Luego de un tiempo importante de hacer las rutinas con constancia diariamente, usted podrá pasar a hacer otras rutinas más avanzadas. De hecho, su cuerpo se lo va a pedir. Hasta entonces, le recomiendo que se apegue a estas rutinas u otras similares.

Que las disfrute!

3 RUTINAS CON EL PESO DEL PROPIO CUERPO PARA ENTRENAR EN CASA

A continuación, les muestro 3 rutinas diferentes con ejercicios para trabajar todo el cuerpo.

Son ejercicios que se hacen solamente con el uso del cuerpo y no se necesita de ningún otro elemento, a excepción del suelo o de una silla.

Cada una de estas 3 rutinas, tiene una duración de entre 20 y 25 minutos, dependiendo de cómo se haga y qué tan estricto sea usted con los tiempos de descanso y la velocidad de los ejercicios.

Respecto de esto último, le voy a dar dos consejos:

PRIMERO: No busque hacer los ejercicios rápidamente. Mantenga una velocidad media, ni muy lenta ni muy rápida. Pero, si quiere exigirse más, vaya haciéndolos cada vez más lentos y verá cómo aumenta el nivel de exigencia muscular.

SEGUNDO: Mantenga siempre la forma del ejercicio. Busque perfeccionar los movimientos antes que ganar velocidad. No sirve de nada hacer más repeticiones de un ejercicio si no se mantiene la forma del mismo. Mantener la forma del ejercicio es LO MÁS IMPORTANTE.

Cuando entrena, usted no compite con nadie, solamente consigo mismo. Por eso, no busque hacer más repeticiones a costa de perder la forma del ejercicio. Cuanto más perfeccione la técnica, mejores resultados va a tener en menos tiempo.

Si eres PRINCIPIANTE, te recomiendo que comiences con la RUTINA #1, ya que es la más tranquila de las 3.

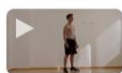
ATENCIÓN! La cantidad de repeticiones es sugerida. Yo no sé cuál es tu condición física, por lo que tendrás que adaptar las repeticiones a tu capacidad de resistencia y a tu fuerza.

Por lo mismo, si tienes algún problema de salud importante, como problemas cardíacos, musculares u óseos, entre otros, consulta primero a tu médico antes de comenzar a entrenar.

Por último, si no estás acostumbrado a entrenar, notarás que luego de entrenar, tendrás dolores musculares en todo el cuerpo (comúnmente llamados “agujetas”). Estos dolores son normales y son la señal de que tu cuerpo comenzó a trabajar y a cambiar para empezar a transformarse. No te alarmes, simplemente si el dolor es demasiado fuerte, dale un día de descanso al cuerpo.

Ahora sí, las 3 rutinas de ejercicios.

RUTINA #1



Squats
25 REPS



Push Ups
15 REPS



Chair Dips
15 REPS



Plank
60 SEC

30 sec between exercises, 90 sec
between rounds



RUTINA #1

4 RONDAS DE:

25 Sentadillas

15 Flexiones de Brazos

15 Fondos en Silla

60 segundos: Plancha

Entre cada ejercicio, descansa 30 segundos.

Entre cada ronda, descansa 90 segundos.

Total: 16 ejercicios.






Duración Aproximada: 20 minutos.

Músculos trabajados: Ver imagen.

Como te dije, esta es la rutina más tranquila, así que, si eres principiante, te recomiendo que comiences con esta rutina para luego pasar a cualquiera de las otras dos.

Si tienes alguna duda de cómo hacer algún ejercicio, simplemente ingresa el nombre del ejercicio en Google o en Youtube y ahí podrás ver bien cómo se hace el ejercicio. O sino, simplemente mándame un mensaje a través de Messenger o Whatsapp y yo mismo te explico el ejercicio.

RUTINA #2

-  Squat Jumps (On time)
45 SEC
-  Pseudo Push Ups
15 REPS
-  Side Oblique Crunches...
30 REPS
-  Jumping Lunges
20 REPS
-  Chair Dips
15 REPS

30 sec between exercises, 90 sec
between rounds



RUTINA #2

4 RONDAS DE:

45 Segundos Sentadilla c/ Salto

15 Pseudo Flexiones de Brazos

30 Abdominales Laterales c/ lado

20 Estocadas c/ Salto

15 Fondos en Silla

Entre cada ejercicio, descanse 30 segundos.

Entre cada ronda, descanse 90 segundos.

Total: 20 ejercicios.


Duración Aproximada: 25 minutos.

Esta segunda rutina es un poco más exigente que la anterior ya que, de por sí, tiene un ejercicio más, lo que hace que en total sean 20 ejercicios en lugar de 16. Esto la hace un poco más larga.


También es un poco más intensa, ya que tiene dos ejercicios con saltos: las sentadillas y las estocadas.


RUTINA #3

 Alternating Lunges
20 REPS

 Burpees
8 REPS

 Lying Leg Raises
25 REPS

 Push Ups
15 REPS

 High Knees
45 SEC

30 sec between exercises, 90 sec
between rounds



RUTINA #3

4 RONDAS DE:

20 Estocadas Alternas

8 Burpees

25 Elevaciones de Piernas

15 Flexiones de Brazos

45 Segundos: Trote en el Lugar Levantando Rodillas.

Entre cada ejercicio, descanse 30 segundos.

Entre cada ronda, descanse 90 segundos.

Total: 20 ejercicios.

Duración Aproximada: 25 minutos.

Esta tercera rutina, es similar a la anterior en cuanto a su exigencia.

Lo que la hace más difícil que la primera rutina, son los Burpees y el trote en el lugar con elevación de rodillas por 45 segundos. Estos dos ejercicios le dan intensidad a la rutina.

CONCLUSIÓN

Para concluir este reporte – ebook, un repaso entre los 5 Principios para Entrenar en Casa:

Motivación. Resulta fundamental encontrar un motivo profundo y fuerte para querer estar saludable y con un buen cuerpo.

Autodisciplina. Esta virtud resulta clave para aquellos momentos en que no estamos motivados o que no tenemos ganas de entrenar y mover el cuerpo.

Tiempo. Es fundamental establecer bien las prioridades y darle a la salud y al cuidado del cuerpo el lugar que merece en nuestra vida si queremos tener una vida longeva y saludable.

Planificación. Es determinante establecer un orden tanto en tu agenda semanal y diaria, como en los ejercicios y la estructura del entrenamiento. Esto te ayudará a generar mucho más fácil el hábito de entrenar para que comience a formar parte de tu estilo de vida.

Implementación. Simplemente hazlo. Levántate del maldito sillón y ponte a entrenar; nadie lo va a hacer por ti ni puedes contratar a nadie para que lo haga por ti. No hay otra manera. HAZLO.

Espero que hayas disfrutado de este Reporte-Ebook y sobre todo que te sea de utilidad. Pero debes saber que si no aplicas el Principio #5 (Implementación), no te será

muy útil. Estos principios sólo sirven si son aplicados cada día. Así es, diariamente. Por eso te invito una vez más a que los apliques, los hagas realidad y comiences poco a poco a cambiar tus hábitos y tu vida.

Por último, en el siguiente apartado, te voy a dejar tres rutinas de entrenamiento con el peso del cuerpo para que comiences a entrenar en tu casa hoy mismo.

Que las disfrutes y a entrenar!

Fede Medina

<http://federicomedina.com>

Facebook: <http://facebook.com/federicojmedina>

Instagram: @fedemedinawellness

Youtube: Fede Medina Wellness