

GUIA

BUSYBODY HOME



COACH FITNESS & NUTRITION





- 2** MENSAJE DE BIENVENIDA
- 3** BENEFICIOS DE ENTRENAR DESDE CASA
- 4** MÉTODO BUSY BODY
- 6** EQUIPO PARA BUSY BODY
- 8** CONSEJOS PARA MAXIMIZAR TUS ENTRENAMIENTOS
- 9** PUNTOS IMPORTANTES
- 10** NUTRICIÓN
- 11** CONTROL DE PORCIONES
- 13** CAMBIOS SIMPLES
- 14** LISTA DE SUPERMERCADO
- 16** PREGUNTAS FRECUENTES

ÍNDICE

MENSAJE DE BIENVENIDA



¡Bienvenido a BusyBody! Estoy muy emocionada de que formes parte de esta comunidad, comprometida consigo misma y que con todas las ocupaciones y responsabilidades crea el tiempo y espacio para ocuparse también de su cuerpo y mente. Aquí nos movemos para vivir mejor, porque es fundamental para nuestra salud y bienestar.

Sé que puede ser difícil mantener una rutina de ejercicios en casa, especialmente cuando la vida cotidiana se interpone en el camino. Pero con este programa, te ofrezco una manera fácil y conveniente de incorporar el ejercicio en tu vida diaria.

Con este plan de entrenamiento trabajarás de forma estructurada y te ayudará en cualquiera que sea tu objetivo: perder peso, tonificar tus músculos y mantenerte en forma.

En esta guía, encontrarás información útil y práctica acerca de BusyBody para maximizar tu entrenamiento en casa.

El objetivo de BusyBody, es ayudarte a alcanzar tus metas fitness, haciendo tu planificación más fácil para que aproveches al máximo el tiempo que tienes para hacer ejercicio.

BENEFICIOS DE ENTRENAR DESDE CASA

Entrenar desde casa puede ofrecer resultados maravillosos. La clave para ver resultados al entrenar desde casa es tener un plan de entrenamiento bien diseñado y seguirlo de manera consistente. Además, la nutrición adecuada y la recuperación son fundamentales para ver resultados en cualquier programa de entrenamiento, independientemente de si se entrena en casa o en el gimnasio. Entrenar en casa con BusyBody tiene muchos otros beneficios que te ayudarán a alcanzar tus objetivos fitness.

Flexibilidad: ¡Entrenar en casa te ofrece la flexibilidad de hacer ejercicio cuando mejor te convenga!

Ahorras tiempo: elimina la necesidad de desplazarte al y desde el gimnasio, lo que significa que puedes aprovechar al máximo el tiempo que te ahorras. Además en este programa las rutinas están hechas para que entrenes de forma eficaz en menos tiempo.

Ahorras dinero: No hay necesidad de gastar en membresías de gimnasios costosos o en equipos de ejercicio caros para entrenar en casa. Con BusyBody todo lo que necesitas es un espacio cómodo y algunos equipos básicos (o lo que tengas en casa).

Variedad: ¡Este programa de entrenamiento en casa cambia cada cuatro semanas y trae sorpresas, para incluir variedad de ejercicios y rutinas para mantener tu entrenamiento interesante y motivador!

Comodidad y privacidad: sentir seguridad a la hora de entrenar es súper importante, entrenando desde casa puedes tomarte ese tiempo y espacio para estar contigo y retarte.

Además de mejorar tus aptitudes fitness y cambiar tu composición corporal con BusyBody estarás obteniendo beneficios maravillosos desde adentro, más salud, mejor autoestima, y la emoción de esa sensación de logro después de cada entrenamiento.

Método BusyBody

Las rutinas están estructuradas para trabajar todos los grupos musculares, cada fase de 4 semanas se complementará con la siguiente para mantener una secuencia lógica, incorporar la sobrecarga progresiva, la adaptación e integrar todos los aspectos del fitness para optimizar nuestros resultados.

Este programa es un programa de entrenamiento de resistencia para todo el cuerpo que mezcla diversos métodos de entrenamiento. Combinado con buena nutrición, suficiente sueño, descanso y movimiento fuera del ejercicio específico, puede contribuir a la reducción de la pérdida de grasa y/o aumento de masa muscular. Importante 3-7 minutos de calentamiento antes de empezar y al menos 5-7 minutos de estiramientos al terminar.

TODO SOBRE
BUSYBODY

- Tendrás dos días de entrenamiento de tren superior, dos días de piernas y glúteos, y un día de cuerpo completo. Además rutinas cortas de abdominales y HIIT.
- Verás algunos días con dos entrenamientos (o dos partes), el primero entrenamiento de fuerza y el segundo HIIT, abs, finisher o cardio convencional. Enfócate en hacer la primera parte de la rutina completa e incluye la segunda parte solo si tienes tiempo o si tu capacidad física te lo permite.
- Las rutinas enfocadas en fuerza y resistencia tendrán una duración de 30-55 minutos.
- Las rutinas “finisher” o HIIT de 5-20 minutos.
- Si algún día no cuentas con tanto tiempo puedes hacer una de las rutinas HIIT o circuito que encontrarás en la biblioteca del programa de entrenamiento dentro de la app.

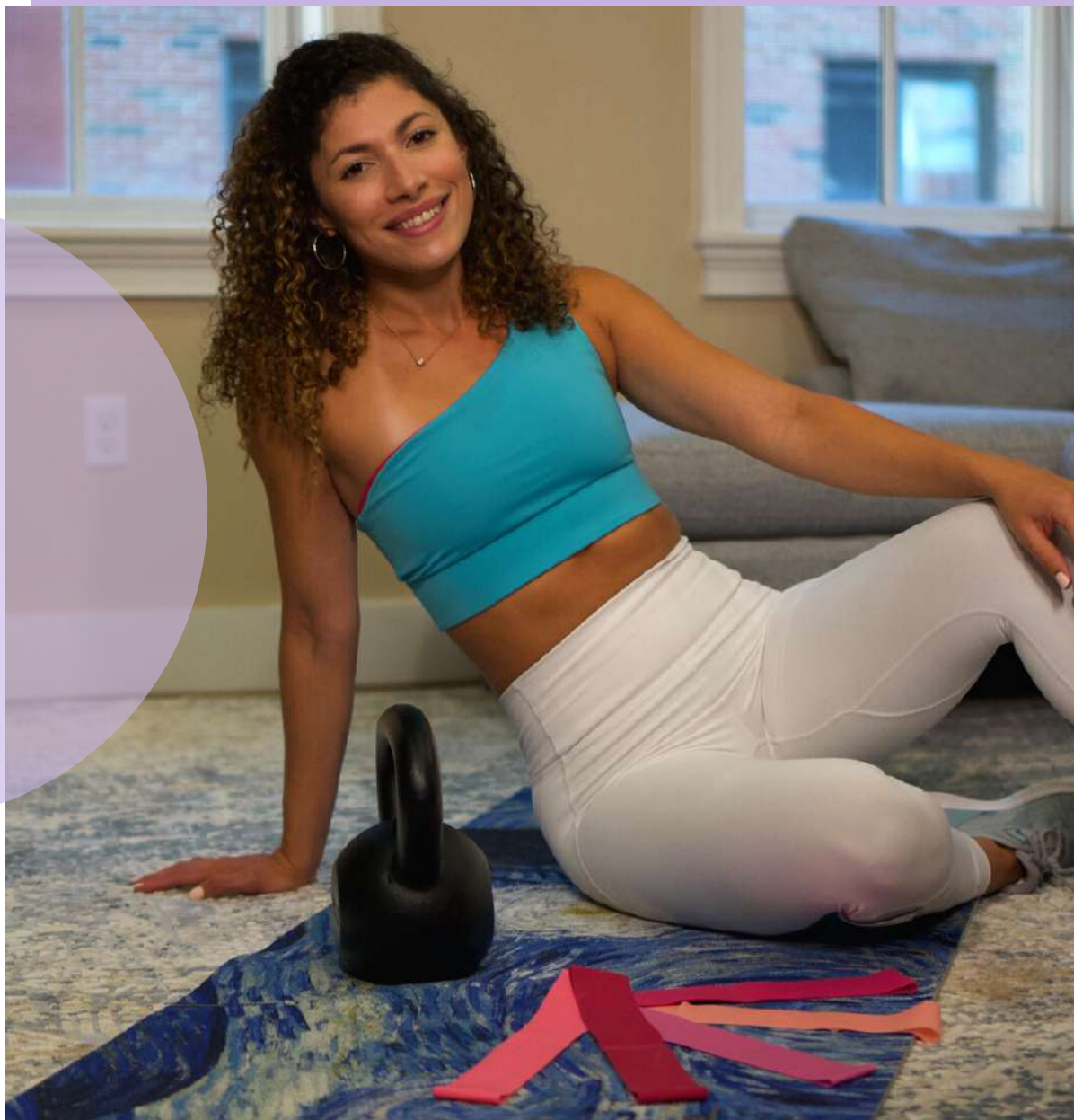
- Tienes opciones de clases on demand para hacer cardio en casa, como también estiramientos y calentamientos en tu página de suscripción con links que te llevan a mi canal de Youtube.
- No necesitas incluir otro tipo de entrenamiento de fuerza.
- Se indican las repeticiones o el tiempo, usa un peso que te rete y solo te permita hacer las repeticiones indicadas, las últimas repeticiones deben ser difíciles de hacer pero debes ser capaz de mantener la postura correcta. Si no tienes equipo para subir el peso agrega 5-7 repeticiones más o haz las repeticiones despacio.

TODO SOBRE
BUSYBODY

Adapta BusyBody a tu Busy Life

- Modera la intensidad de tu entrenamiento de acuerdo a tu nivel, si eres principiante descansa cuando sea necesario, reduce algunas repeticiones y da lo mejor de ti sin sobrecargarte. Si al principio no puedes terminar la rutina completa no te desmotive, verás cómo poco a poco vas mejorando en todos los aspectos.
- Puedes adaptar el calendario a tu conveniencia, está estructurado para entrenar de lunes a viernes, sin embargo puedes cambiar los días de descanso y entrenamiento para descansar entre semana y entrenar el fin de semana o como sea mejor para tu horario. Ten en cuenta que no debes entrenar los mismos grupos musculares dos días seguidos (Por ejemplo: un día de piernas seguido de otro día de piernas).
- Si sólo puedes entrenar 2-3 días a la semana incluye una rutina de tren superior, tren inferior y cuerpo completo.

TODO SOBRE BUSYBODY



EQUIPO BUSY BODY HOME

- Un mat para hacer ejercicios
- Un par de mancuernas (o botellas de agua, botellas de arena, bolso/morral para meter libros o cualquier cosa que pueda ser usada como peso de manera segura).
- Bandas de resistencia circulares.

**Si no tienes equipo y no lo puedes adquirir no importa, podrás hacer los movimientos con tu propio cuerpo.*

También encontrarás rutinas sin equipo (Hiit, abs y finishers)

EQUIPO

Mat de ejercicios

Hacer ejercicio en el piso o usando solo una toalla puede, además de ser incómodo, irritar y lastimar tu piel y algunas partes del cuerpo dependiendo de los movimientos. Un mat es más recomendable. También ayuda a preparar visualmente el espacio donde harás ejercicio.

Te recomiendo tener un par de **mancuernas ligeras**, de **3 kg a 6 kg (6 lb a 12 lb)**, para trabajar tren superior, abdominales con peso o para usar en las rutinas de HIIT con peso.

Y un par de **mancuernas pesadas** de **8 kg a 12 kg (15 lb a 25 lb) o más**, para trabajar tren inferior, espalda y pecho.

Si no tienes mancuernas puedes llenar botellas de agua con arena y agua, meter libros en un bolso/morral, usar latas de comida, o cualquier cosa que te sirva como peso, siempre y cuando lo puedas usar de forma segura (muy importante) y que al usar un par pesen lo mismo.

Bandas de resistencias circulares (o mini bandas) de varios niveles de resistencia para que puedas cambiar dependiendo de los ejercicio y músculos a trabajar. Las bandas especiales para ejercicios de piernas y glúteos por lo general no funcionan para otros tipos de ejercicios donde necesitas una que se alargue más.

Una **silla, banco o mueble estable**. Preferiblemente no más de 5 cm más alto que el nivel de tu rodilla.





CONSEJOS PARA MAXIMIZAR TUS ENTRENAMIENTOS

Planifica tus entrenamientos: organiza tu horario semanalmente e incluye tu entrenamiento como una actividad prioritaria que no puedes saltar.

Ten tu espacio de entrenar limpio y organizado: elige una zona en la que tengas suficiente espacio para moverte y organízalo de una forma que sea fácil de convertir en tu home gym para tu entrenamiento.

Actúa cada día: en vez de tratar de mantener la motivación todos los días, dedícale aunque sea 5 minutos a moverte (especialmente los días en que tienes flojera). La motivación va y viene por eso debemos trabajar la disciplina. Y solo la acción es capaz de seguir alimentando esa llama que has prendido al decidirte a formar parte de este programa.

Si tienes compañía en casa (hijos, familiares, amigos) pueden volverse tus compañeros de entrenamiento para motivación extra y momento de calidad juntos.

PUNTOS IMPORTANTES

Los estímulos que brindas a tu cuerpo durante el esfuerzo del ejercicio se convierten en progresos cuando le das a tu cuerpo el espacio y tiempo para recuperarse. Haz lo necesario para que tus **horas de sueño sean de calidad** y toma aunque sea un día para descansar (sin actividad intensa).

Siempre calienta antes de empezar y estira al finalizar la rutina. Calentar y estirar no son opcionales.

Si algo no se siente bien, para. Si cualquier movimiento te genera dolor, incomodidad o sencillamente no se siente bien para ese ejercicio o movimiento por completo.

Ve a tu nivel, la idea es que te retes y te esfuerces. Sin embargo, si aún no puedes completar la rutina, el tiempo de los intervalos o terminar todas las repeticiones está bien, descansa un poco más si es necesario. Si tu nivel es más avanzado y te permite ir más rápido o usar pesos más elevados, siéntete libre de hacerlo.

CAMBIA TU COMPOSICIÓN CORPORAL

Usaremos pesos externos y nuestros músculos estarán trabajando fuerte, lo que te ayudará a aumentar un poco tu masa muscular, mejorar tu composición corporal en general y lograr un cuerpo más esculpido y tonificado.

Si buscas aumentar mucha masa muscular o te cuesta mucho aumentar, enfócate por el momento en el entrenamiento de fuerza y no hagas cardio ni HIIT y en tu alimentación ten un superávit calórico.

Si quieres mantener tu peso haz las rutinas indicadas.

Y si estás buscando perder grasa además de las rutinas y el cardio indicado y en tu alimentación te un deficit calórico moderado.

Además de cuidar la forma y postura correcta de cada ejercicio, entrena con intención. Ponle ganas y energía.

Enfoca tu mente en contraer el músculo mientras trabaja durante todo el rango de movimiento, esto hará que haya mayor reclutamiento y activación de fibras musculares, lo que hace tu entrenamiento mucho más efectivo tanto para ganar fuerza como para mejorar tu masa muscular.

UN BUSYBODY SE NUTRE



Para ver mejores resultados y realmente ganar salud, la forma en que nos alimentamos cumple un papel fundamental.

Lo que genera un verdadero impacto es lo que hacemos la mayoría del tiempo, una ensalada a la semana no te hace saludable y una comida altamente calórica (o "chatarra" a la semana tampoco arruina tu esfuerzo y buena alimentación constante.

Piensa en mejorar tu nutrición no en hacer siempre una dieta. Cambia un hábito a la vez para no abrumarte. Empieza por lo que consideras es más fácil de controlar o cambiar en este momento y a medida que adoptes ese nuevo hábito puedes empezar a mejorar otro.

Simplifica tu nutrición:

Presta atención a tus señales de hambre y saciedad.

Come despacio.

Disfruta tu comida.

Haz un menú tentativo.

Evita las tentaciones dejándolas fuera del carrito.

Controla tus porciones.

- 1 Asegúrate de consumir alimentos frescos y mínimamente procesados lo más que puedas (90% no procesado y podemos dejar un 10% para esas cositas procesadas que también nos gustan).
- 2 Evita agregar aceite (o agregarlo en exceso), azúcar y exceso de sal a tus preparaciones.
- 3 Consume proteínas magras, carbohidratos complejos (con fibra), no te olvides de los vegetales y las frutas, y consume grasas buenas. Más adelante encontrarás una lista de supermercado guía.
- 4 Cocina con antelación y divide tus porciones y comidas para cada día.
- 5 Limita el consumo de bebidas alcohólicas.
- 6 Mantente hidratado adecuadamente.

CONTROL DE PORCIONES

Controlar las porciones es súper importante y te ayudará a simplificar el cálculo de cuánto consumir por cada alimento. Tus manos son proporcionales al resto de tu cuerpo, lo que te ayuda a tener una referencia consistente. Ellas te acompañan a donde vayas lo que te permite siempre calcular visualmente tu porción.

La **recomendación general para mujeres** moderadamente activas al día es:

- 4-6 palmas de alimentos ricos en proteínas
- 4-6 puños de vegetales
- 4-6 puñados de alimentos ricos en carbohidratos
- 4-6 pulgares de alimentos ricos en grasa

La **recomendación para hombres** moderadamente activos al día es:

- 6-8 palmas de alimentos ricos en proteínas
- 6-8 puños de vegetales
- 6-8 puñados de alimentos ricos en carbohidratos
- 6-8 pulgares de alimentos ricos en grasas

Para planificar tus comidas divide estas porciones en la cantidad de comidas que haces al día. Cuántas veces comes al día depende de tus preferencias. Algunas personas prefieren hacer 2-3 comidas grandes y otras 4-6 comidas pequeñas. Ambos métodos son válidos siempre y cuando te sientas bien, veas resultados, sea conveniente y fácil de llevar con tu rutina.

Estas son recomendaciones generales, recuerda que esto es solo un punto de partida, las necesidades y preferencias individuales varían dependiendo de distintos factores.

PROTEINA

20-30 gr por porción



VEGETALES

1 o 2 por comida



CARBOHIDRATOS

20-30 gr por porción



**GRASAS
SALUDABLES**

7-12 gr por porción



Aquí te dejo una lista con algunas cosas sencillas que puedes reemplazar para ir cambiando tus alimentos hacia los que apoyan más tu salud y tus metas.

CAMBIA	POR
PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
PASTA BLANCA	PASTA INTEGRAL
PASTA BLANCA	PASTA A BASE DE CALABACÍN
CEREALES DE CAJA	AVENA
JUGOS	PIEZA DE FRUTA
BEBIDAS AZUCARADAS	INFUSIONES DE TÉ
NUGGETS/ALAS DE POLLO	PECHUGA DE POLLO
CARAMELOS	FRAMBUESAS/MORAS CONGELADAS
CHIPS	PALOMITAS DE MAÍZ (SIN MANTEQUELLA)
LECHE COMPLETA	LECHE DESCREMADA O VEGETAL
HELADO	YOGUR HELADO
CHOCOLATE DE LECHE	CHOCOLATE 70% CACAO
AZÚCAR BLANCA	STEVIA
MAYONESA	MAYONESA LIGHT
YOGUR SABORIZADO	YOGUR GRIEGO
ADEREZOS PROCESADOS	ADEREZOS CASEROS
LATTE	AMERICANO

SIMPLES CAMBIOS
SALUDABLES

La diferencia calórica entre algunos de estos alimentos, como por ejemplo pan blanco y pan integral, no es mucha. Sin embargo, aunque contengan casi las mismas calorías deberíamos escoger las versiones integrales (porque contienen más fibra) y menos procesadas, ya que apoyan mejor nuestra salud y metas.

También quiero dejarte mi lista de supermercado, la puedes usar como referencia para hacer tus compras. No tienes que comprar todo a la vez, puedes agregar y quitar alimentos de acuerdo a tus necesidades. Esta es mi lista de supermercado la mayoría de las veces. Es solo una idea, adáptalo a ti.

PROTEÍNAS

- Pechuga de pollo
- Huevos
- Lomo de cerdo
- Carne de soya
- Pavo
- Tempeh (v)
- Edemame (v)
- Mariscos
- Pescados
- Atún (lata)
- Yogur griego
- Queso feta
- Tofu (v)

CARBOHIDRATOS

- Avena
- Batata
- Papa
- Plátano
- Caraotas
- Garbanzos
- Maíz
- Arroz
- Pan ezequiel
- Pan integral
- Quinoa
- Lentejas
- Torticas de arroz

VEGETALES

- Brócoli
- Coliflor
- Kale
- Vainitas
- Berro
- Pimentón
- Arúgula
- Espinaca
- Calabacín
- Pepino
- Champiñones
- Tomate

FRUTAS

- Fresas
- Frambuesa
- Mandarina
- Manzana
- Sandía
- Piña
- Banana
- Limón
- Mora

GRASAS

- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Almendras
- Linaza molida
- Aguacate
- Nueces
- Maní

OTROS

- Vinagre
- Stevia
- Gelatina light
- Infusiones de té
- Leche de almendras
- Cacao
- Especias
- Café
- Té verde

*(V) Fuentes de proteína veganas.

** Lentejas, garbanzos, y granos también cuentan como fuentes de proteína vegana. Pero su macro nutriente principal es carbohidratos.



Espero estés tan feliz como yo de empezar Busy Body, recuerda que tus progresos serán proporcionales al esfuerzo, empeño y constancia con que lleves todo a cabo.

Creé este programa con mucho cariño para ayudarte a desafiar tu estilo de vida, hacer ejercicio en sí mismo es un reto y adaptar nuestro estilo de vida también lo es. Este programa está creado para hacerte el proceso más fácil, y brindarte mi conocimiento y apoyo.

Gracias por estar aquí,

A.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto tiempo dura cada entrenamiento del programa de ejercicios de BusyBody?

Las rutinas de entrenamiento tienen una duración de entre 30 y 55 minutos, dependiendo del día y la rutina específica.

¿Cómo puedo medir mi progreso mientras sigo el programa BusyBody?

La aplicación incluye un registro de progresos en el que puedes hacer seguimiento a tus entrenamientos y ver tus mejoras a lo largo del tiempo. También puedes tomar medidas de tu cuerpo y fotos para ver visualmente tus cambios físicos.

¿Cómo cancelo mi suscripción a BusyBody?

Puedes cancelar tu suscripción a BusyBody en cualquier momento a través de la aplicación. Simplemente ve a la sección de suscripción y selecciona la opción de cancelación o escribe un mensaje directo pidiendo cancelar tu suscripción.

¿Hay algún compromiso a largo plazo con la suscripción mensual de BusyBody?

No hay ningún compromiso a largo plazo con la suscripción mensual de BusyBody. Puedes cancelar tu suscripción en cualquier momento sin ningún cargo adicional.

¿Cómo puedo obtener soporte o ayuda si tengo preguntas o problemas con el programa de ejercicios de BusyBody?

La aplicación de BusyBody incluye una opción de soporte y servicio al cliente a través de mensajería en la aplicación. Puedes enviar cualquier pregunta o problema que tengas y recibirás una respuesta en un plazo de 24 a 48 horas.

¿Puedo cambiar los días de descanso y entrenamiento?

Sí, puedes adaptar el calendario de entrenamiento a tus necesidades.

¿Cuál es la mejor hora para entrenar?

Ninguna en específico. Depende de tu conveniencia, tiempo, rutina diaria. La mejor hora para hacer ejercicio es la que funciona para ti y que en realidad te permita hacerlo de forma constante.

¿Cuánto tiempo se requiere para ver resultados?

El tiempo en que se perciben los resultados varía de persona a persona y depende de varios factores, como la frecuencia de entrenamiento, la alimentación, y otros hábitos de estilo de vida. En general, se recomienda seguir el programa de ejercicios por un mínimo de 6-12 semanas para comenzar a ver resultados significativos.

Si nunca he hecho ejercicios antes, ¿puedo hacer BusyBody?

Sí puedes, es muy importante que en este caso no te enfoques en ir más rápido o hacerlo más intenso, si no en hacerlo lo mejor que puedas y en hacer los movimientos correctamente. Descansa cuando sea necesario y si no puedes completar las repeticiones, circuitos o intervalos completos no te desmotives, ve a tu nivel.

Si no puedo saltar o hacer algún movimiento, ¿qué hago?

Si hay algún movimiento que por cualquier razón no puedas hacer o te genere incomodidad puedes escoger y hacer un ejercicio o movimiento con el que te sientas cómodo y que sí puedas realizar. Adáptalo a ti, por ejemplo si no quieres hacer lunges y te sientes mejor haciendo sentadillas, cámbialo.

¿Si hago ejercicio y no amanezco con dolor significa que no lo hice bien?

No necesariamente, una vez que tenemos una rutina de ejercicios constante no vas a sentir dolor o no lo vas a sentir tanto después de cada entrenamiento. Y a veces solo lo sentimos al hacer ejercicios nuevos que nos obliga a usar los músculos de una manera diferente. Es importante saber que si no estás adolorida después de un entrenamiento, no significa que tu entrenamiento no sea efectivo.

¿Sigo teniendo el mismo peso en la balanza pero me veo y me siento diferente, es normal?

Por supuesto, 1 kg de grasa ocupa más espacio que 1 kg de músculo. El músculo es más denso, cuando esto ocurre significa que tu composición corporal está mejorando. El número en la balanza no es lo único que importa.



¿Puedo hacer las rutinas en ayunas?

No recomiendo entrenar en ayunas si es nuevo para ti. Sin embargo, esto es preferencia personal: si te sientes bien y es lo que te funciona por cuestiones de horario, está bien. Te recomiendo en caso de entrenar en ayunas que no esperes más de 90 minutos para comer después de terminar tu rutina. No quemas más grasa ni es más efectivo al entrenar en ayunas.

*En general no recomiendo hacer ejercicio en ayunas a menos que ya lo hayas intentado antes y te sientas bien con ello.

Me duelen las rodillas durante lunges y sentadillas, ¿qué debo hacer?

El dolor de rodilla puede ser causado por diferentes problemas, por ejemplo: músculos de los glúteos débiles, movilidad restringida del tobillo o forma incorrecta. Fortalecer toda el área de la cadera, incluidos los glúteos, permitirá un apoyo adicional en una posición de sentadilla y lunges. Una técnica incorrecta es a menudo la razón del estrés en las rodillas. Practica estos ejercicios solo con tu peso corporal y concéntrate en los movimientos, usa un espejo para que veas y corrijas tu postura. Si el dolor persiste consulta con tu médico.

¿Cómo perder la grasa abdominal?

No podemos perder grasa de forma localizada. Los ejercicios para el abdomen ayudan a fortalecer los músculos del área. Para perder grasa la alimentación adecuada, ejercicio y constancia es clave. No hay una dieta o truco que te ayude a “rebajar” la barriga, o las piernas o los brazos. Las áreas difíciles irán cediendo con constancia.

¿Cuál es la hora indicada para cenar?

Depende del horario de cada quien, recomiendo alrededor de dos horas antes de irte a acostar.

¿Cómo puedo obtener un plan personalizado?

Si quieres un plan de entrenamiento y/o alimentación personalizado, enfocado 100% a tus preferencias, objetivos y rutina de vida puedes escribirme a info@alebfitness.com.



DISCLAIMER / DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

AleBFitness por Alejandra Bethermyt

Si es nuevo con el ejercicio o planea unirse por primera vez a un programa fitness, debería consultar con su médico. Este programa puede ofrecer información sobre la salud, fitness y nutrición y está destinado únicamente a motivos de uso personal e información.

Existen riesgos inherentes al ejercicio y la actividad física y este o cualquier otro programa de entrenamiento puede llevar a lesiones. Si en algún momento se siente aturdido, mareado, débil, con náuseas, dolor o molestias físicas, detén la actividad de inmediato y consulte a su médico.

La información aquí administrada no es una alternativa a buscar consejo médico profesional o tratamiento. No hay consejos ni información en esta guía o programa relacionados a prescribir, diagnosticar, tratar o curar. Si decide participar en esta actividad, lo hará enteramente bajo su propia responsabilidad, aceptando y asumiendo el riesgo por cualquier daño que pueda producirse.

Este programa no puede garantizar ni garantiza que obtendrá un resultado específico, y al participar acepta que los resultados difieren en cada persona. El éxito en salud, fitness y nutrición depende de los antecedentes, dedicación y motivación de cada persona. Como con cualquier programa o servicio relacionado al fitness, sus resultados pueden variar y se basarán en muchas variables, incluyendo pero no limitadas a: capacidad individual, experiencia de vida, perfil genético único, salud en general, punto de partida y nivel de compromiso.

La información en esta guía de nutrición y ejercicio debe ser usada bajo su orientación y cuidado. Esta guía o el programa de ejercicios no toman en cuenta los objetivos ni la situación actual de ningún individuo en específico.

Bajo ninguna circunstancia Alejandra Bethermyt, ni la empresa AleBFitness, se hará responsable de cualquier pérdida o daño que pueda producirse por usar de la información nutricional o general proporcionada por esta guía. Al utilizar este programa, acepta estos términos.