

SUMMER RESET

7 DÍAS PARA DESCUBRIR LO BIEN QUE TE
SIENTA CUIDARTE DE VERDAD.

PILATES & NUTRICIÓN



ÍNDICE

Introducción

Menú saludable 7 días

Recetario especial

Plan de entrenamiento

-Entrenamiento 1

-Entrenamiento 2

-Entrenamiento 3

Playlist para tus entrenos



INTRODUCCIÓN

Bienvenida a Summer Reset,

7 días para descubrir lo bien que te sienta cuidarte de verdad.

Vivimos en una época en la que cuidarnos parece haberse convertido en una obligación más dentro de una lista interminable de tareas.

Pero este reto no va de exigencia.
No va de hacerlo perfecto.
No va de perder peso en una semana.
No va de realizar una operación bikini más.

Summer Reset nace con un objetivo mucho más sencillo (y mucho más importante): que vuelvas a sentirte bien. Que descubras cómo pequeños cambios pueden transformar tu energía, tu estado de ánimo, tu digestión y la forma en la que te relacionas contigo misma.

Durante los próximos 7 días te acompañaré con una propuesta simple y realista:

- ✨ 3 entrenamientos de Power Pilates para activar tu cuerpo, ganar fuerza y sentirte más ágil.
- ✨ Un menú saludable diseñado para ayudarte a mejorar la saciedad, favorecer una mejor digestión y mantener niveles de energía más estables durante el día.
- ✨ 3 playlists seleccionadas para convertir cada entrenamiento en un momento para ti y ayudarte a disfrutar aún más del proceso.

Lo mejor de este reto es que puedes adaptarlo completamente a tu nivel. Los entrenamientos están diseñados para que puedas aumentar o reducir la intensidad según la resistencia que utilices, y también puedes hacerlos más largos repitiendo bloques o más cortos si dispones de menos tiempo. Porque cuidarse no debería sentirse como un castigo.

De hecho, cuando encontramos una forma de movernos y alimentarnos que nos hace sentir bien, ocurre algo maravilloso: dejamos de hacerlo por obligación y empezamos a hacerlo porque nos gusta cómo nos hace sentir.

Mi invitación para estos 7 días es sencilla:

No busques hacerlo perfecto.
No te obsesiones con los resultados.
Simplemente escucha tu cuerpo, disfruta del movimiento, saborea la comida y regálate unos minutos al día para ti.

Quizás descubras algo importante:
Que cuidarte no te quita tiempo.

Te devuelve energía.
Bienvenida a Summer Reset.

¡Empezamos!



MENÚ SALUDABLE
7 días

MENÚ *saludable*

Durante los próximos 7 días no quiero que te centres en contar calorías, pesarte o hacerlo perfecto. Quiero que observes cómo te sientes. Cómo despiertas por la mañana. Cómo son tus digestiones. Cómo responde tu energía a lo largo del día. Cómo cambia esa sensación de pesadez o inflamación que muchas veces normalizamos.

Este menú ha sido diseñado con un objetivo muy sencillo: ayudarte a sentirte bien.

Encontrarás recetas fáciles, alimentos nutritivos y una combinación de proteínas, grasas saludables, frutas, verduras y carbohidratos que te ayudarán a mantener niveles de energía más estables, mejorar la saciedad y favorecer digestiones más ligeras.

No necesitas cocinar durante horas ni comprar ingredientes imposibles de encontrar.

Todo está pensado para que puedas integrarlo fácilmente en tu rutina y descubrir que cuidarte puede ser mucho más sencillo de lo que parece.

Algunas recomendaciones antes de empezar:

- ✨ Prioriza la saciedad. Las cantidades son orientativas. Aprende a escuchar tu cuerpo y termina las comidas sintiéndote satisfecha, no llena.
- ✨ Hidrátate bien durante el día. Muchas veces confundimos sed con hambre o cansancio.
- ✨ Come despacio. Tu digestión empieza mucho antes del estómago.
- ✨ Si algún alimento no te gusta o no te sienta bien, adáptalo. La flexibilidad también forma parte del autocuidado.
- ✨ No busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo posible.

Recuerda que este menú no pretende cambiar tu cuerpo en 7 días.

Pretende ayudarte a descubrir algo mucho más importante:

Lo bien que se siente tu cuerpo cuando le das movimiento, descanso y alimentos que le aportan energía de verdad.

Disfruta del proceso.

MENÚ *sahudable*

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6 (entreno)	Día 7
Desayuno	<p>Pan tostado sin gluten: 10g (2 tostadas)</p> <p>Pechuga de pavo (fiambre): 25g (2 lonchas)</p> <p>Aceite de oliva: 4g (1 cucharada de café)</p> <p>Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza)</p>	<p>Pan tostado sin gluten: 15g (3 tostadas)</p> <p>Aguacate/ palta: 50g (1/4 pieza)</p>	<p>Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)</p> <p>Fresas</p> <p>Frambuesa: 30g (10 unidades)</p> <p>Almendra sin cáscara: 8g (5 almendras)</p> <p>Semillas de chia: 8g (1 cucharada de postre)</p>	<p>Pan tostado sin gluten: 15g (3 tostadas)</p> <p>Pechuga de pavo (fiambre): 35g (3 lonchas)</p> <p>Aceite de oliva: 4g (1 cucharada de café)</p> <p>Kiwi: 85g (1 unidad mediana)</p>	<p>Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)</p> <p>Semillas de chia: 8g (1 cucharada de postre)</p> <p>Frambuesa: 30g (10 unidades)</p> <p>Fresas</p> <p>Almendra sin cáscara: 8g (5 almendras)</p>	<p>Tortitas de avena</p> <p>Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)</p> <p>Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)</p>	<p>Tortitas de avena</p> <p>Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)</p> <p>Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)</p>
Comida	<p>Pollo al limón</p> <p>Quinoa: 50g (1/2 vaso de 100 ml)</p> <p>proteína de suero 90%: 30g</p> <p>Kiwi: 85g (1 unidad mediana)</p>	<p>Berenjenas rellenas de ternera</p> <p>Uva negra: 95g (12 granos)</p>	<p>Salmón al horno con jugo de mandarina y limón</p> <p>Chips de boniato al horno</p> <p>Kiwi: 85g (1 unidad mediana)</p>	<p>Ensalada de espinacas y queso feta</p> <p>Pollo, pechuga, solomillo: 130g (1 filete)</p> <p>Espárragos verdes a la plancha con mozzarella y tomates cherry</p>	<p>Revuelto de espinacas y gambas</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Plátano, banano: 130g (1 unidad pequeña)</p>	<p>Pollo, pechuga, solomillo: 130g (1 filete)</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de nueces</p>	<p>Chips de boniato al horno</p> <p>Setas variadas en conserva salteadas con pechuga de pavo</p>
Merienda 1		<p>proteína de suero 90%: 30g</p> <p>Semillas de lino: 8g (1 cucharada de postre)</p> <p>Kiwi: 85g (1 unidad mediana)</p>	<p>proteína de suero 90%: 30g</p> <p>Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)</p>	<p>Semillas de lino: 8g (1 cucharada de postre)</p> <p>proteína de suero 90%: 30g</p> <p>Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)</p>	<p>proteína de suero 90%: 30g</p> <p>Uva negra: 95g (12 granos)</p>	<p>proteína de suero 90%: 30g</p> <p>Semillas de lino: 8g (1 cucharada de postre)</p> <p>Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur)</p>	<p>proteína de suero 90%: 30g</p> <p>Uva negra: 95g (12 granos)</p>
Cena	<p>Pan tostado sin gluten: 5g (1 tostada)</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con salteado de espinacas y piñones</p> <p>Semillas de chia: 8g (1 cucharada de postre)</p>	<p>Pan tostado sin gluten: 5g (1 tostada)</p> <p>Ensalada de endivias con zanahoria y nueces</p> <p>Pechuga de pavo con ensalada de aguacate y tomate</p>	<p>Huevos escalfados con guisantes y zanahoria</p> <p>Kiwi: 85g (1 unidad mediana)</p>	<p>Tortilla francesa con boniato y queso fresco</p>	<p>Patatas asadas al limón</p> <p>Solomillo de pollo con tortilla francesa</p> <p>Kiwi: 85g (1 unidad mediana)</p>	<p>Pechuga de pollo con ensalada de rúcula y pera</p>	<p>Masa de pizza integral</p> <p>Pechuga de pavo (fiambre): 35g (3 lonchas)</p> <p>Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)</p> <p>Aceituna verde: 15g (5 unidades (3 g c/u))</p>

NOTA IMPORTANTE: Las cantidades y calorías de este menú son orientativos. Es importante que para conseguir el nivel óptimo de saciedad te quedes un 85% saciada después de cada comida.

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 07:30	Pan tostado sin gluten	10g (2 tostadas)
	Pechuga de pavo (fiambre)	25g (2 lonchas)
	Aceite de oliva	4g (1 cucharada de café)
	Aguacate/ palta	100g (1/2 pieza)
Comida 16:00	Pollo al limón	INGREDIENTES (1 persona): Aceite de oliva: 15g , Limón: 90g (1 unidad pequeña), Pollo, muslo/contramuslo: 440g , Ajo: 10g (2 dientes) RECETA: 1. Trocear el pollo y dorar en una cazuela con la cantidad sugerida de aceite. Le podemos añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Cuando los trozos estén bien dorados, sacar de la cazuela y reservar. 3. Agregar los ajos laminados y saltear a fuego medio, cuando empiecen a cambiar de color volver a meter el pollo en la cazuela. 4. Añadir el zumo de limón y cocinar el conjunto durante 15 minutos a fuego lento y removiendo de vez en cuando para evitar que se queme.
	Quinoa	50g (1/2 vaso de 100 ml)
	proteína de suero 90%	30g
	Kiwi	85g (1 unidad mediana)
Cena 21:30	Pan tostado sin gluten	5g (1 tostada)
	Lomo de cerdo a la plancha con salteado de espinacas y piñones	INGREDIENTES (1 persona): Lomo de cerdo: 200g (3 filetes), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Piñones sin cáscara: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 2. Saltear en la cantidad sugerida de aceite las espinacas limpias y picadas junto con los piñones. 3. Emplatarse el lomo con las espinacas de guarnición.
	Semillas de chia	8g (1 cuchara de postre)

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 07:30	Pan tostado sin gluten	15g (3 tostadas)
	Aguacate/ palta	50g (1/4 pieza)
Comida 16:00	Berenjenas rellenas de ternera	INGREDIENTES (1 persona): Berenjena: 200g (1 unidad pequeña), Ajo: 10g (2 dientes), Cebolla o cebolleta: 90g (1/2 cebolleta), Pimiento verde: 90g (1/2 unidad mediana), Carne picada ternera: 125g , Tomate triturado natural: 130g , Pimentón: 2g (Al gusto), Pimienta negra: 1g (Al gusto), Queso mozzarella para gratinar: 40g (2 cucharadas soperas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar la berenjena cortada en dos mitades al horno, a 180°C durante 20 minutos. Retirar la pulpa y reservar las dos mitades como base para el relleno. 2. Poner a pochar con la cantidad sugerida de aceite el ajo y la cebolla picados. Cuando la cebolla se empiece a dorar añadir el pimiento rojo en dados y el tomate triturado, mezclar y cocinar a fuego suave durante 5 minutos o hasta que se evapore el agua del tomate. 3. Incorporar a la salsa la carne de ternera picada y sazonada con pimienta, la carne de la berenjena y el pimentón. Saltear el conjunto para que se cocine la ternera y se integren los sabores. 4. Rellenar las berenjenas con la mezcla. Cubrir con queso mozzarella y poner a gratinar en el horno.
	Uva negra	95g (12 granos)
	proteína de suero 90%	30g
Merienda 1 19:30	Semillas de lino	8g (1 cuchara de postre)
	Kiwi	85g (1 unidad mediana)
Cena 21:30	Pan tostado sin gluten	5g (1 tostada)
	Ensalada de endivias con zanahoria y nueces	INGREDIENTES (1 persona): Endivia: 100g , Zanahoria: 40g (1 unidad pequeña (40g)), Nuez pelada: 20g (4 nueces), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Vinagre: 8g (Al gusto) RECETA: 1. Separar las hojas de la endivia, lavar y lonchear en tiras finas. 2. Pelar y rallar la zanahoria. Mezclar en un bol la endivia con la zanahoria. 3. Preparar una vinagreta mezclando aceite de oliva con vinagre. Aliñar y mezclar la ensalada y añadir las nueces picadas.
	Pechuga de pavo con ensalada de aguacate y tomate	INGREDIENTES (1 persona): Pavo, pechuga (fresco): 120g (1 filete pequeño), Aguacate/ palta: 50g (1/4 pieza), Tomate crudo: 90g (1 tomate pequeño tipo pera), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha la pechuga de pavo. 2. Cortar el aguacate y el tomate en dados de similar tamaño. Mezclar y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatarse el pavo con la ensalada de guarnición.

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 07:30	Yogur natural 0% sin lactosa	125g (1 yogur)
	Fresas	INGREDIENTES (1 persona): Fresa o fresón: 80g (5 unidades)
	Frambuesa	30g (10 unidades)
	Almendra sin cáscara	8g (5 almendras)
	Semillas de chía	8g (1 cuchara de postre)
Comida 16:00	Salmón al horno con jugo de mandarina y limón	INGREDIENTES (1 persona): Limón: 120g (1 unidad mediana), Mandarina: 120g (1 unidad grande), Salmón: 220g RECETA: 1. Cortar el limón y la mandarina en lonchas finas y colocar cubriendo la placa de horno. Disponer encima los lomos del salmón limpios de espinas y sazonados. 2. Cortar otro limón y otra mandarina en cuartos. Disponer los cuartos alrededor del salmón. 3. Hornear a 180°C durante 15-20 minutos. Controlar el tiempo para que el salmón no se pase del punto justo de cocción. 4. Sacar y emplatar los lomos de salmón. Exprimir sobre ellos los cuartos de limón y mandarina asados.
	Chips de boniato al horno	INGREDIENTES (1 persona): Boniato, camote, batata: 150g (1/2 unidad grande), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pimienta negra: 1g (Al gusto) RECETA: 1. Lavar el boniato y cortar en rodajas muy finas. Ponerlo a remojo durante 10 minutos. 2. Precalentar el horno a 220°C. 3. Engrasar con aceite una bandeja de horno y extender las rodajas de boniato previamente escurridas y secadas. 4. Sazonar con pimienta molida y hornear durante unos 10 minutos, dar la vuelta y hornear 10 minutos más hasta que queden dorados y crujientes.
	Kiwi	85g (1 unidad mediana)
Merienda 1 19:30	proteína de suero 90%	30g
	Yogur natural 0% sin lactosa	125g (1 yogur)
Cena 21:30	Huevos escalfados con guisantes y zanahoria	INGREDIENTES (1 persona): Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 120g, Guisante, congelado, crudo: 175g (1 vaso de 220 ml) RECETA: 1. Hervir los guisantes junto con la zanahoria cortada en pequeños trozos. 2. Cascar el huevo en una taza y reservar. Poner al fuego una olla con abundante agua y un chorro de vinagre. Cuando esté a punto de empezar a hervir hacer un remolino con una cuchara. 3. Dejar caer el huevo en el centro del remolino y cocinar durante 3 minutos. 4. Retirar con una espumadera. La clara quedará sólida y la yema en su interior líquida. 5. Emplatar las hortalizas cocidas y aliñadas con aceite de oliva en crudo con el huevo escalfado encima.
	Kiwi	85g (1 unidad mediana)

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 07:30	Pan tostado sin gluten	15g (3 tostadas)
	Pechuga de pavo (fiambre)	35g (3 lonchas)
	Aceite de oliva	4g (1 cucharada de café)
	Kiwi	85g (1 unidad mediana)
Comida 16:00	Ensalada de espinacas y queso feta	INGREDIENTES (1 persona): Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Limón: 30g (2 rodajas), Queso feta: 50g (2 lonchas) RECETA: 1. Lavar y picar finamente las espinacas. 2. Cortar el queso feta en dados. 3. Emplatar las espinacas en la base, añadir el queso feta y aliñar con aceite de oliva y zumo de limón.
	Pollo, pechuga, solomillo	130g (1 filete)
	Espárragos verdes a la plancha con mozzarella y tomates cherry	INGREDIENTES (1 persona): Espárrago: 175g (12 espárragos), Mozzarella Fresca Light: 100g (1 bola), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Vinagre de módena: 10g (Al gusto), Tomate cherry: 100g (11-12 unidades) RECETA: 1. Lavar los espárragos y eliminar el tallo leñoso. 2. Engrasar ligeramente una sartén con aceite de oliva, colocar al fuego y cuando esté caliente saltar los espárragos durante 3-4 minutos. 3. Cortar por la mitad los tomates cherry y las bolitas de mozzarella fresca. Preparar un aliño mezclando el aceite de oliva con el vinagre balsámico. 4. Emplatar los espárragos cubriendo la base del plato, colocar encima la mezcla de tomates cherry con mozzarella y aliñar con la vinagreta.
Merienda 1 19:30	Semillas de lino	8g (1 cuchara de postre)
	proteína de suero 90%	30g
	Yogur natural 0% sin lactosa	125g (1 yogur)

Cena 21:30	Tortilla francesa con boniato y queso fresco	<p>INGREDIENTES (1 persona): Boniato, camote, batata: 75g (1/4 unidad grande), Clara de huevo pasteurizada: 70g (2 unidades), Queso tipo Burgos 0% MG: 100g , Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M)</p> <p>RECETA: 1. En un recipiente de cristal apto para microondas, y de forma y dimensiones similares al de una rebanada de pan de molde, poner el huevo batido con las claras y la sal. 2. Poner aproximadamente 3 minutos en microondas hasta que la tortilla esté cuajada. 3. Asar el boniato al horno, en el microondas o hacer a la plancha. 4. Servir la tortilla con el boniato asado y el queso fresco loncheado.</p> <p>Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).</p>
---------------	--	---

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 07:30	Yogur natural 0% sin lactosa	125g (1 yogur)
	Semillas de chía	8g (1 cucharada de postre)
	Frambuesa	30g (10 unidades)
	Fresas	INGREDIENTES (1 persona): Fresa o fresón: 160g (8 unidades)
	Almendra sin cáscara	8g (5 almendras)
Comida 16:00	Revuelto de espinacas y gambas	<p>INGREDIENTES (1 persona): Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Gamba o camarón: 100g (1 ración mediana (7-10 unidades)), Clara de huevo pasteurizada: 105g (3 unidades), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)</p> <p>RECETA: 1. Lavar y picar finamente las espinacas. Pelar las gambas, retirando cabeza y cáscara. 2. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite, las gambas junto con las espinacas. 3. Batir el huevo con la clara, volcar al salteado y cuajar sin parar de remover.</p>
	Crema de calabaza	<p>INGREDIENTES (1 persona): Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Puerro hervido: 75g (5 rodajas), Calabaza/ zapallo: 200g (1 plato grande), Cebolla hervida: 100g (1 unidad pequeña), Queso fresco batido desnatado: 45g</p> <p>RECETA: 1. Pelar y trocear la calabaza, colocar en un recipiente adecuado para microondas con un poco de agua y cocer durante 10 minutos a máxima potencia. Reservar. 2. Rehogar la cebolla y el puerro troceados. Cuando la cebolla empiece a dorar agregar la calabaza cocida y mezclar bien. 3. Colocar la mezcla en el vaso de la batidora, agregar el queso fresco batido y triturar hasta obtener una crema fina.</p>
	Plátano, banana	130g (1 unidad pequeña)
Merienda 1 19:30	proteína de suero 90%	30g
	Uva negra	95g (12 granos)
Cena 21:30	Patatas asadas al limón	<p>INGREDIENTES (1 persona): Patata: 170g (1 unidad mediana), Limón: 45g (3 rodajas), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Orégano: 2g (Al gusto)</p> <p>RECETA: 1. Precalentar el horno a 180°C. 2. Lavar bien las patatas, partir por la mitad y hacer unos cortes en la pulpa para que se asen mejor. 3. Mezclar en un bol el aceite de oliva sugerido junto con el zumo de limón y el orégano. Añadir la mezcla sobre las patatas. 4. Colocar las patatas en una bandeja de horno y hornear durante 25-35 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.</p>
	Solomillo de pollo con tortilla francesa	<p>INGREDIENTES (1 persona): Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Pollo, pechuga, solomillo: 100g , Clara de huevo pasteurizada: 35g (1 unidad), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre)</p> <p>RECETA: 1. Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Echar el huevo y las claras en él y colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 3. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente las claras y el huevo batidos. 4. Asar el solomillo. 5. Emplatar la tortilla con el pollo.</p> <p>Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).</p>
	Kiwi	85g (1 unidad mediana)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 07:30	Tortitas de avena	INGREDIENTES (1 persona): Clara de huevo pasteurizada: 70g (2 unidades), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café), Edulcorante acalórico: 1g, Harina de avena: 45g (3 cucharadas soperas rasas) RECETA: 1. Batir la clara de huevo y añadir la harina de avena. Mezclar hasta conseguir una crema homogénea. 2. Poner a calentar una sartén ligeramente engrasada y verter la crema extendiéndola por toda la superficie. Dorar por ambos lados.
	Yogur natural 0% sin lactosa	125g (1 yogur)
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
Comida 16:00	Pollo, pechuga, solomillo	130g (1 filete)
	Macarrones sin gluten con salsa de nueces	INGREDIENTES (1 persona): Pasta sin gluten: 60g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Cebolla o cebolleta: 75g (1/2 cebolleta), Tomate triturado natural: 60g, Nuez pelada: 15g (3 nueces), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Cocer los macarrones sin gluten en abundante agua hirviendo durante 12 minutos. Escurrir y reservar. 2. Pochar la cebolla finamente picada, cuando empiece a dorar añadir el tomate triturado y rehogar hasta que evapore el agua. 3. Poner la salsa de tomate con las nueces picadas en el vaso de la batidora y triturar hasta obtener una salsa fina. 4. Mezclar los macarrones con la salsa de nueces. Aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto.
Merienda 1 19:30	proteína de suero 90%	30g
	Semillas de lino	8g (1 cucharada de postre)
	Yogur natural 0% sin lactosa	125g (1 yogur)
Cena 21:30	Pechuga de pollo con ensalada de rúcula y pera	INGREDIENTES (1 persona): Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pollo, pechuga, solomillo: 120g (1 filete), Rúcula: 30g, Pera: 90g (1/2 unidad mediana) RECETA: 1. Asar a la plancha la pechuga de pollo. 2. Mezclar la rúcula con la pera pelada y laminada. Aliñar con aceite de oliva en hilo. 3. Emplatar el pollo asado con la ensalada de guarnición.

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 07:30	Tortitas de avena	INGREDIENTES (1 persona): Clara de huevo pasteurizada: 70g (2 unidades), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café), Edulcorante acalórico: 1g, Harina de avena: 45g (3 cucharadas soperas rasas) RECETA: 1. Batir la clara de huevo y añadir la harina de avena. Mezclar hasta conseguir una crema homogénea. 2. Poner a calentar una sartén ligeramente engrasada y verter la crema extendiéndola por toda la superficie. Dorar por ambos lados.
	Yogur natural 0% sin lactosa	125g (1 yogur)
	Plátano, banano	130g (1 unidad pequeña)
Comida 16:00	Chips de boniato al horno	INGREDIENTES (1 persona): Boniato, camote, batata: 150g (1/2 unidad grande), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pimienta negra: 1g (Al gusto) RECETA: 1. Lavar el boniato y cortar en rodajas muy finas. Ponerlo a remojo durante 10 minutos. 2. Precalentar el horno a 220°C. 3. Engrasar con aceite una bandeja de horno y extender las rodajas de boniato previamente escurridas y secadas. 4. Sazonar con pimienta molida y hornear durante unos 10 minutos, dar la vuelta y hornear 10 minutos más hasta que queden dorados y crujientes.
	Setas variadas en conserva salteadas con pechuga de pavo	INGREDIENTES (1 persona): Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Setas variadas en conserva: 175g (1 unidad), Pechuga de pavo (fiambre): 40g (4 lonchas) RECETA: 1. Escurrir en un colador las setas variadas en conserva para eliminar todo el líquido. 2. Calentar el aceite de oliva indicado en una sartén y añadir las setas junto con la pechuga de pavo cortada en dados. 3. Rehogar el conjunto durante un par de minutos.
Merienda 1 19:30	proteína de suero 90%	30g
	Uva negra	95g (12 granos)

Cena
21:30

Masa de pizza integral	<p>INGREDIENTES (1 persona): Harina de trigo integral: 75g (5 cucharadas soperas rasas), Levadura química: 2g, Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre)</p> <p>RECETA: 1. Tamizar la harina y mezclarla la levadura química en polvo. 2. Agregar agua, el aceite de oliva y amasar con la mano durante 10 minutos, ir añadiendo agua según necesite la masa, esta debe alcanzar una textura elástica y consistente que no se pegue a las manos. 3. Formar una bola con la masa y colocar en un recipiente amplio tapada con un trapo húmedo. Dejar reposar a una temperatura de 20°C a 25°C hasta que duplique su tamaño. 4. Amasar de nuevo antes de extender la masa sobre una bandeja cubierta de papel de hornear. La lámina de masa será de un grosor máximo de 1 centímetro. 5. Cubrir con los ingredientes que se deseen y hornear a 250°C durante 10-15 minutos.</p> <p>NOTA: Si consideras que las cantidades de ingredientes son pequeñas para elaborar tu pizza, y además, deseas cocinar para varias veces, puedes duplicar, triplicar o cuadruplicar las cantidades de ingredientes sugeridas. De esta forma, dispondrás de pizza para 2, 3 o 4 veces.</p>
Pechuga de pavo (fiambre)	35g (3 lonchas)
Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)
Aceituna verde	15g (5 unidades (3 g c/u))

LISTA DE LA COMPRA

Cereales, azúcares y derivados

- 50g Pan tostado sin gluten
- 50g Quinoa
- 24g Semillas de chia
- 24g Semillas de lino
- 2g Edulcorante acalórico
- 90g Harina de avena
- 60g Pasta sin gluten
- 75g Harina de trigo integral
- 2g Levadura química

Carnes, pescados y huevos

- 135g Pechuga de pavo (fiambre)
- 440g Pollo, muslo/contramuslo
- 200g Lomo de cerdo
- 125g Carne picada ternera
- 120g Pavo, pechuga (fresco)
- 220g Salmón
- 300g Huevo de gallina
- 480g Pollo, pechuga, solomillo
- 350g Clara de huevo pasteurizada

- 100g Gamba o camarón

Aceites y grasas

- 158g Aceite de oliva

Frutas

- 200g Aguacate/ palta
- 285g Limón
- 510g Kiwi
- 285g Uva negra
- 240g Fresa o fresón
- 60g Frambuesa
- 120g Mandarina
- 390g Plátano, banana
- 90g Pera

Hortalizas y verduras

- 20g Ajo
- 375g Espinaca
- 200g Berenjena

- 165g Cebolla o cebolleta

- 90g Pimiento verde
- 190g Tomate triturado natural

- 100g Endivia
- 160g Zanahoria
- 90g Tomate crudo

- 375g Boniato, camote, batata

- 175g Espárrago

- 100g Tomate cherry
- 75g Puero hervido

- 200g Calabaza/ zapallo
- 100g Cebolla hervida

- 30g Rúcula
- 175g Setas variadas en conserva
- 15g Aceituna verde

Otros

- 210g proteína de suero 90%
- 2g Pimentón
- 3g Pimienta negra
- 2g Orégano

Patatas, legumbres y frutos...

- 10g Piñones sin cáscara
- 35g Nuez pelada
- 16g Almendra sin cáscara
- 175g Guisante, congelado, crudo
- 170g Patata

Leche y derivados

- 40g Queso mozzarella para gratinar
- 875g Yogur natural 0% sin lactosa
- 50g Queso feta
- 100g Mozzarella Fresca Light
- 100g Queso tipo Burgos 0% MG
- 45g Queso fresco batido desnatado
- 60g Queso semicurado sin lactosa

Bebidas no alcohólicas

- 8g Vinagre
- 10g Vinagre de módena

TU *menú*

Haz todos los cambios que necesites según tolerancia a algunos alimentos y niveles de saciedad.

DESAYUNO

COMIDA

MERIENDA

CENA

L

LUNES

M

MARTES

X

MIÉRCOLES

J

JUEVES

PLAN DE *selección de comidas*

Desayuno

CARBOHIDRATOS:	1/2 Taza de copos de avena 1-2 Rebanadas de pan integral 1 Taza de cereales integrales/trigo sarraceno 1 Trozo bizcocho integral.	
PROTEÍNA:	Yogur griego Kéfir Claras de huevo Huevo Pechuga de pavo natural Leche desnatada.	
GRASAS:	Nueces Crema de cacahuete Almendras.	
FRUTA:	2 Frutas de temporada.	BEBIDA: Infusión o descafeinado

Comida

CARBOHIDRATOS:	Arroz Pasta integral Patatas cocidas Boniato Legumbres Ñoquis	
PROTEÍNA:	150-200g Pescado o marisco Pollo Pavo Ternera.	
VEGETALES:	Lechuga, rúcula, repollo, acelgas, espinacas, berenjena, pimientos rojos o rojos, aceitunas, champiñones, alcachofa, tomates, apio, espárragos, etc.	
GRASAS:	Aceite de oliva Aguacate Salmón Salvaje.	

Cena

CARBOHIDRATOS:	Arroz Pasta integral Patatas cocidas Boniato Legumbres Ñoquis	
PROTEÍNA:	150-200g Pescado o marisco Pollo Pavo Ternera.	
VEGETALES:	Lechuga, rúcula, repollo, acelgas, espinacas, berenjena, pimientos rojos o rojos, aceitunas, champiñones, alcachofa, tomates, apio, espárragos, etc.	
GRASAS:	Aceite de oliva Aguacate Salmón Salvaje.	

PLAN DE *selección de comidas*

Snacks

MERIENDA

Y/O MEDIA MAÑANA:

Yogur con frutos secos y una fruta

Tosta con pavo 95% y hummus

Energy ball

Reglas del Juego

Juguemos a un juego, queremos hacerte este proceso lo más fácil y sencillo. Imprime esta hoja y durante estas dos semanas une tus elecciones de alimentos con una línea. Varía los colores de estas para diferenciar los días.

ESTE ES UN EJEMPLO DEL CONCEPTO DE SELECCIÓN:

DESAYUNO

CARBOHIDRATOS

- 1/2 Taza de copos de avena.
- 1-2 Rebanadas de pan integral.
- 1 Taza de cereales integrales.
- 1 Trozo bizcocho integral.

PROTEÍNA

- Yogur griego.
- Claras de huevo.
- Bebida vegetal.
- Leche desnatada.

FRUTAS

Fruta de temporada.

BEBIDAS

- Té
- Café negro.
- Infusión.
- Agua.

**** El ejemplo de selección de comidas está marcado con puntos suspensivos (.....).**

RECETAS *del plan*



TORTITAS DE AVENA

Ingredientes

50 g de Anacardos
80 g de Arándanos secos
50 g de Copos de Coco
2 cucharadas de Cacao en polvo sin procesar
Una pizca de Vainilla y Canela
Copos de Coco y Cacao en polvo para rebozar

Paso a Paso

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta obtener una masa húmeda.
2. Formar la masa en bolitas con las manos y rebozar en copos de coco y cacao en polvo.

** IMPORTANTE: Las cantidades son solo orientativas para la correcta realización de la receta. Debes modificar las cantidades teniendo en cuenta tus características individuales y saciedad.

RECETAS *del plan*



PUDIN DE CHÍA

Ingredientes

Semillas de chía:30g
Bebida de almendras:225g
Canela:1g
Frambuesas/Fresas:10g

Paso a Paso

1. Poner en un envase de cristal con tapa la cantidad sugerida de bebida de almendras y de semillas, tapar y agitar enérgicamente. Dejar hidratar las semillas un mínimo de 30 minutos.
2. Añadir canela al gusto, las frambuesas/Fresas y consumir.

**Si quieres un toque crujiente, añade avena y frutos secos tostados por encima.

** IMPORTANTE: Las cantidades son solo orientativas para la correcta realización de la receta. Debes modificar las cantidades teniendo en cuenta tus características individuales y saciedad.

RECETAS *del plan*



BROWNIE

Ingredientes

200 gr de chocolate negro derretido 90%
1/2 taza de crema de cacahuete
Chorrito de Vainilla
2 huevos batidos y dos claras
1/2 taza de cacao desgrasado en polvo
1 Cucharada de levadura
2 cucharadas de Xylitol o edulcorante acalórico

Paso a Paso

Es tan sencillo como batir todos los ingredientes y ponerlo en un recipiente previamente engrasados. Introducirlo en el horno (200 grados) unos 10 minutos y listo!

** IMPORTANTE: Las cantidades son solo orientativas para la correcta realización de la receta. Debes modificar las cantidades teniendo en cuenta tus características individuales y saciedad.

RECETAS *del plan*



MUGCAKE

Ingredientes

Leche semidesnatada UHT:40g
Huevo de gallina:60g
Levadura química:3g
Cacao en polvo desgrasado sin azúcar:15g
Harina de avena:50g
Almendra molida:5g
Edulcorante acalórico:1g

Paso a Paso

1. Mezclar en un bol el huevo con la harina de avena, la leche, la levadura, el cacao en polvo y el edulcorante. Batir bien para que se integren.
2. Volcar la mezcla en una taza apta para microondas sin que la mezcla llegue al borde.
3. Hornear con microondas a máxima potencia durante 3-5 minutos.
4. Dejar enfriar 5 minutos y espolvorear con almendra molida.

** IMPORTANTE: Las cantidades son solo orientativas para la correcta realización de la receta. Debes modificar las cantidades teniendo en cuenta tus características individuales y saciedad.



PLAN PILATES
7 días

FITVIBE
CUERPO & MENTE

PLAN DE *pilates*

Este no es un plan pensado para agotarte.

Es un plan pensado para ayudarte a reconectar con tu cuerpo, recuperar energía y descubrir lo bien que sienta dedicar unos minutos al día a cuidarte.

Durante estos 7 días encontrarás 4 sesiones de Power Pilates diseñadas para adaptarse a ti, a tu nivel y al tiempo del que dispongas.

Porque no todas las semanas son iguales.

Porque no todos los cuerpos necesitan lo mismo.

Y porque cuidarse también significa aprender a escuchar lo que necesitamos cada día.

¿Qué material necesitas?

Bandas de resistencias de diferentes resistencias

Softall

Discos, trapo o calcetines

Silla

¿Cómo adaptar los entrenamientos?

✨ Modula la intensidad

Utiliza una banda de resistencia más suave o más fuerte según tu nivel y cómo te encuentres ese día. El mismo entrenamiento puede convertirse en una sesión suave de activación o en un auténtico reto de fuerza.

✨ Modula la duración

Cada clase está organizada en bloques. Si tienes poco tiempo, completa el entrenamiento una sola vez. Si te apetece un reto mayor, repite uno o varios bloques y convierte una sesión de 20-30 minutos en un entrenamiento más completo.

✨ Escucha tu energía

Habrás días en los que te sentirás imparable y otros en los que tu cuerpo te pedirá bajar el ritmo. Ambas opciones son válidas.

Lo importante no es hacerlo perfecto

No pasa nada si un día no entrenas.

No pasa nada si necesitas descansar.

No pasa nada si decides caminar, ir a la playa, darte un baño o simplemente moverte un poco más despacio.

El objetivo de Summer Reset no es completar una lista de tareas.

El objetivo es que durante estos 7 días descubras que el movimiento puede convertirse en una herramienta para sentirte mejor, con más energía, más fuerte y más conectada contigo misma.

Fluye con el proceso.

Adapta el plan a tu vida.

Y recuerda: cualquier movimiento siempre será mejor que ninguno.

Nos vemos en la esterilla. ✨

PLAN DE PILATES

Summer Reset

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
PW47		PW48		PW49	PW46	

EJERCICIOS	NOTAS
<p>PW46: POWER PILATES 46 con bandas de resistencia.</p> <p>PW47: POWER PILATES 47 con softball.</p> <p>PW48: POWER PILATES 48 con sillia y bandas.</p>	<p>FLUYE CON EL ENTRENAMIENTO, SI UNO DE LOS DÍAS NO TE APETECE ENTRENAR, DESCANSA Y ENTRENA AL DÍA SIGUIENTE.</p> <p>OBGETIVO PASOS 10K AL DÍA</p> <p>DESCANSO ACTIVO LOS DÍAS QUE NO HAGAS ENTRENAMIENTO, APROVECHA PARA IR A LA PISCINA O CAMINAR.</p>

PLAN DE *Pilates*

POWER 47

HAZCLICK

**POWER 47**

30 minutos son suficiente para trabajar todo tu cuerpo. Si quieres añadir intensidad elige unas bandas de resistencia un poco más fuertes.

POWER 48

HAZCLICK

**POWER 48**

20 minutos en los que nos centramos en activar todo nuestro cuerpo y trabajamos la estabilidad y el equilibrio. ¿Quieres un poco más de intensidad? Realiza 2 veces cada bloque de ejercicios ;)

PLAN DE *Pilates*

POWER 49

HAZCLICK

**POWER 49**

Sólo necesitas una silla y unas bandas para activar todo tu cuerpo. Después de esta clase ¡Tu energía estará por las nubes!

POWER 46

HAZCLICK

**POWER 46**

¿Quieres trabajar profundamente tus ABS? El entreno perfecto para ello. Utiliza unos discos o un trabito que tengas por casa y ¡disfruta de la clase!



PLAYLIST PARA TUS
entrenamientos

TU *Playlist*

La música tiene la capacidad de transformar por completo cómo nos sentimos. Puede ayudarnos a movernos con más energía, a desconectar después de un día intenso o simplemente a crear ese pequeño espacio de calma que tanto necesitamos.

Por eso hemos preparado tres playlists diferentes para acompañarte durante esta semana. No están pensadas para motivarte a hacerlo más rápido ni más fuerte. Están pensadas para ayudarte a disfrutar más del momento.

Puedes utilizarlas durante los entrenamientos, mientras preparas las recetas del menú, durante un paseo al aire libre o en esos ratitos que decides dedicarte a ti.

Porque Summer Reset no trata únicamente de nutrición o Pilates. Trata de crear pequeños rituales de bienestar que te hagan sentir mejor.

Elige la playlist que más encaje contigo cada día. Y si mañana necesitas algo diferente, cámbiala. Igual que ocurre con el entrenamiento y la alimentación, aquí tampoco existen reglas.

Solo una invitación:

- ✦ Baja el ritmo.
- ✦ Respira más profundo.
- ✦ Disfruta del proceso.

Y deja que la música haga el resto.

"A veces cuidarse empieza con algo tan sencillo como darle al play."



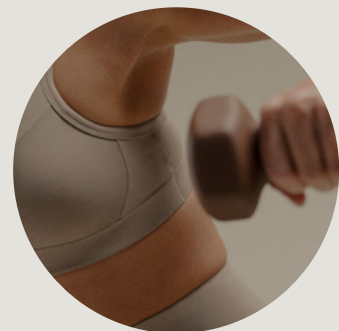
GO WITH THE FLOW

HAZCLICK



SPRING FLOW

HAZCLICK



POWER VIBES

HAZCLICK



Gracias

GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ, POR HABER APOSTADO POR TÍ,
POR TU SALUD Y TU AUTOCUIDADO.

SIGUE PROGRESANDO, PRIORIZÁNDOTE Y MANTENIÉNDOTE ACTIVA.

¡NOS VEMOS EN EL SIGUIENTE PLAN!



FITVIBE
CUERPO & MENTE