

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA PERDER PESO



Lista de compra



3 Entrenamientos



Pierde peso

LA MENTIRA DE LA DISCIPLINA

La mayoría de personas piensa que necesita disciplina para cambiar su físico, perder peso o empezar a entrenar.

Creemos que la gente que vemos en redes, que está en forma, que entrena a diario, que corre 10 km cada mañana o que mantiene una dieta estable... "tiene más disciplina que nosotros".

NOS DECIMOS COSAS COMO

"Yo también podría si fuera más disciplinado."

"Si tuviera más fuerza de voluntad, lo conseguiría."

"Mi problema es que no soy constante."

Y acabamos creyendo que nos falta algo o que simplemente "no servimos" para entrenar, comer bien o mantener un hábito.

Pero no es verdad.

De hecho, es una de las mentiras más grandes que te han contado.



Y AQUÍ VIENE LA PARTE QUE TE VA A LIBERAR DE UNA VEZ

NO NECESITAS MÁS DISCIPLINA. NECESITAS MUCHA DISCIPLINA... DURANTE MUY POCO TIEMPO.

No la tienen los deportistas, ni las personas que admiras, ni los que han perdido 20 o 30 kilos.

Lo que tienen es esto:

UNA sola acción que repitieron lo suficiente hasta que se volvió hábito.

Eso es la raíz del cambio. Eso es lo que transforma un físico, una mente y una vida.

Y una vez ese hábito se automatiza... la disciplina deja de ser necesaria.

Ejemplo simple para que lo entiendas:

No necesitas disciplina para ir al gimnasio 3 días si llevas 21 días yendo.

No necesitas disciplina para caminar 30 minutos si ya lo haces sin pensarlo.

No necesitas disciplina para escoger proteína si ya forma parte de tu identidad.

No necesitas disciplina para beber agua si tienes tu botella siempre contigo.

**MI CAMBIO FÍSICO**

Tu no puedes decidir tu futuro, puedes decidir tus hábitos

Y tus hábitos deciden tu futuro

Y esto es exactamente lo que quiero enseñarte en este ebook.

**Porque yo también tuve que aprenderlo:**

Pasé de 80 kilos, sin estructura, sin un plan claro y sin ningún sistema... a bajar a 60 kilos mientras competía en la Selección Española.

No lo hice porque fuera especial.

Ni porque fuera más fuerte mentalmente.

Ni porque tuviera más disciplina.

Lo hice porque entendí que: 🖐️ La disciplina no funciona si la dispersas.

Solo funciona cuando la concentras en una sola cosa.

Y dejame que te cuente de forma muy breve lo que me ocurrió.

“Cuando tenía 17–18 años estaba viviendo mi sueño: formaba parte de la Selección Española de ciclismo en pista.

Hasta que, de un día para otro, me dijeron que no valía y que tenía 15 días para abandonar el centro donde estaba

Me hundí.

Salía con la bici y acababa sentado en la cuneta llorando, porque sentía que todo se había roto.

Hasta que un día, hablando con un amigo, entendí algo importante:

me había creído una historia que no era verdad.

Sí tenía cualidades. Solo tenía que demostrarlo.

Iba a callarles la boca: decidí ser ciclista profesional, pero esta vez de carretera.

Para hacerlo tuve que perder 20 kilos sin perder fuerza.

Me rodeé de los mejores entrenadores y nutricionistas que tenía cerca y construimos un plan simple que seguía cada día.

Funcionó. Perdí los 20 kilos y volví a la Selección Española, ahora en una disciplina completamente distinta.

Y aprendí algo para siempre:

no fue la motivación lo que me cambió. Fue el hábito.

Fue tener un sistema tan claro que ya no necesitaba disciplina.”



CÓMO ENTRENAR TU RUTINA DE 3 DÍAS

La guía simple que realmente funciona

Para perder peso, ganar forma física y notar resultados en pocas semanas, no necesitas entrenar 6 días a la semana.

Necesitas entrenar 3 días, pero con un método claro.

Día 1: Fuerza

Día 2: Hipertrofia

Día 3: Alta intensidad (metabólico)

Esto cubre todo lo que tu cuerpo necesita: fuerza, músculo y gasto calórico.



DÍA 1 – FUERZA

(Construir la base y volverte más fuerte)

El objetivo del día 1 es **desarrollar fuerza real**.

Aquí trabajamos con pocos ejercicios y repeticiones bajas, pero buscando calidad y control.

La fuerza te permite:

- mover más peso
- activar más músculo
- gastar más energía
- mejorar tu postura
- acelerar tu metabolismo

Cómo debe sentirse:

El peso debe darte respeto, pero sin perder técnica.

Las últimas 1–2 repeticiones deben costar.



Ejercicios recomendados (80/20):

- Sentadilla
- Press banca o flexiones
- Peso muerto
- Remo
- Hip Thrust (opcional)

Ejemplo de rutina – Día 1 (Fuerza)

- 1 Sentadilla – 3x5
- 2 Press banca – 3x5
- 3 Peso muerto rumano o convencional – 2x5
- 4 Remo mancuernas o barra – 3x6
- 5 Hip Thrust – 2x5
- 6 Core: Plancha – 2x30-40"

Descanso: 2 minutos entre series

Clave: mover peso con control, sin prisa, sin buscar "cansarte", sino hacerte más fuerte

DÍA 2 – HIPERTROFIA

(Ganar músculo, forma y tono)

El objetivo del día 2 es aumentar masa muscular: glúteo, piernas, espalda, brazos... según tu nivel.

Aquí aplicamos los 3 principios clave:

- RIR 1-2 → que las últimas repeticiones cuesten
- Tensión mecánica → sentir el músculo, no mover por mover
- Velocidad controlada → bajar lento, subir fuerte
- Máximo rango de recorrido

Cómo debe sentirse:

Calor en el músculo, control, quemazón final, buena técnica.



Ejercicios recomendados: Este día puedes priorizar las máquinas Reps

8-12 → el rango ideal para crecer

- Hip Thrust en máquina
- Jalón al pecho
- Press militar
- Zancadas
- Elevaciones laterales
- Trabajo de glúteo

Ejemplo de rutina – Día 2 (Hipertrofia)

- 1 Hip Thrust – 3×10
- 2 Jalón al pecho – 3×10-12
- 3 Press militar – 3×8
- 4 Zancadas – 2×12 por pierna
- 5 Elevación lateral – 2×12-15
- 6 Core: Dead Bug – 2×10 por lado

Descanso: 60-90 segundos

Clave: buscar tensión, no peso. Control total.

DÍA 3 – ALTA INTENSIDAD (METABÓLICO)

(Quemar calorías, mejorar resistencia y acelerar resultados)

Este es el día que más impacto tiene en la pérdida de grasa.

No es correr 1 hora ni hacer cardio aburrido.

Es entrenar poco tiempo, pero muy intenso.

El objetivo es elevar tus pulsaciones y crear un gasto calórico alto en poco tiempo.

Cómo debe sentirse:

Respiración rápida, sudor, repeticiones rápidas pero seguras, poco descanso.

Ejercicios recomendados:

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| • Bicicleta estática | • Flexiones |
| • Elíptica | • Push press |
| • Swing con kettlebell | • Saltos (si no hay lesiones) |
| • Burpees | |
| • Zancadas dinámicas | |



Ejemplo de rutina – Día 3 (Alta intensidad)

Opción A (sin material):

- 30" burpees
- 30" zancadas rápidas
- 30" flexiones
- 30" descanso
- Repetir 5 rondas.

Opción B (gimnasio)

- 1 Air Bike – 20" rápido / 40" lento x 8 rondas
- 2 Swing kettlebell – 3x20
- 3 Push Press – 3x10
- 4 Planchas dinámicas – 2x40"



Total: 10–15 minutos

Clave: intensidad real, sin llegar a perder técnica



[Ver el video completo](#)



ruben_fatness



fatnessonline



Fatness Online

QUÉ CARDIO DEBES HACER (VERSIÓN BREVE Y CLARA)

Además de tus 3 entrenos, añade 2-3 sesiones de cardio a la semana.

Qué hacer

Lo ideal es hacer el deporte cardiovascular que más te guste, incluso futbol, padel etc Elige lo que más te guste:

- Caminar rápido
- Bicicleta / Elíptica / Remo
- AirBike
- Correr suave (si puedes)

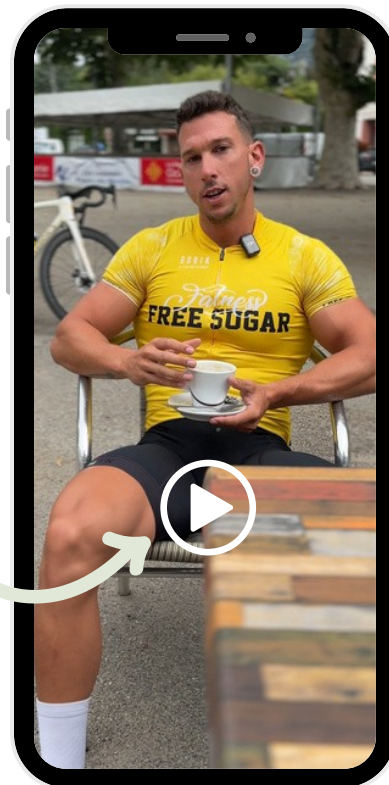
Cómo hacerlo

Opción A – Cardio suave (recomendado)

2 días de 30-60 min a ritmo cómodo. Zona 2 (incluye video a la derecha de lo que son las zonas y como calcularlas [Link calculadora](#))

Opción B – Intervalos fáciles (los días que tengas menos tiempo)

1' rápido zona 5 + 1' lento × 10 rondas.
o 4 x 4 min zona 5 y 4 min recuperación entre ellos



CUÁNDO HACERLO

DÍA 1 Fuerza:

- 15-20 min cardio suave (si te ves bien)

DÍA 2 Hipertrofia:

- 20-30 min Z2 (caminata o bici)

DÍA 3 Alta intensidad:

- No necesitas más cardio.

DÍA 4 (opcional):

- 30-60 min caminata rápida.

RESUMEN RÁPIDO

- ✓ 2-3 días de cardio
- ✓ 20-30-60 min por sesión
- ✓ Suave y constante (mejor para perder grasa) o intervalos de alta intensidad con poco descanso
- ✓ Hazlo después de tus entrenos o en un día aparte

CÓMO COMER PARA PERDER PESO SIN LIARTE LA VIDA

(La guía simple que funciona para todos)

La mayoría piensa que para perder peso necesita una dieta estricta, pesar comida o pasar hambre. No es verdad.

Lo que necesitas es orden, no obsesión. Perder peso es simple si sabes qué comer y cómo combinarlo.

EMPIEZA POR LA BASE

PROTEÍNA EN CADA COMIDA



La proteína es lo que más te ayudará a perder grasa sin estar muerto de hambre.

Ejemplos rápidos:

Huevos, yogur griego, pollo, pescado, lentejas, tofu o proteína en polvo.

Si cada comida tiene proteína, ya estás haciendo el 50% del trabajo.



LA REGLA QUE CAMBIA TODO

NO MEZCLES GRASA + CARBOHIDRATO

Esto es clave para no acumular grasa sin darte cuenta.

✗ **MALOS** (grasa + carbohidrato): pizza, Ojo! pan + aguacate! donuts, pasta carbonara, croissants, bocata de queso.

BUENOS (simples y efectivos): arroz + pollo, pasta + carne magra, pan + jamón, huevos + ensalada, salmón + verduras, fruta + proteína en polvo,

Separar grasas y carbohidratos hace que perder peso sea automático.

COME 3-4 VECES AL DÍA (SIMPLE Y EFECTIVO)

La gente no engorda por la comida... engorda por el desorden.

¡El mejor momento para comer algo dulce es después de haber entrenado!! y si además lo cargas de proteína mucho mejor.

Estructura ideal:

- **Desayuno:** huevos o salmón junto a 2 tostadas
- **Comida:** carbohidrato + proteína + verdura
- **Merienda:** fruta o yogur o proteína + fruta
- **Cena:** proteína + verduras (ligera, fácil de digerir)

Si cenas ligero, pierdes peso más fácil.

Otra cosa que descubrí es que cenar pronto mejora tu digestión y descanso y con ello perderás peso más rápido.

LA LISTA DE LA COMPRA "FATNESS"

Con esto tienes la semana solucionada:

LISTA DE LA COMPRA (VERSIÓN BREVE)

Nutrición simple para perder peso sin complicarte

PROTEÍNA (lo más importante – base de cada comida)



- ✓ Huevos
- ✓ Pollo / Pavo
- ✓ Yogur griego
- ✓ Ternera
- ✓ Salmón
- ✓ Legumbres
- ✓ Proteína en polvo

Ideal del día: 30–40% de tus calorías
(aprox. 1.6–2.2 g por kilo de peso)

CARBOHIDRATOS (tu energía para entrenar)



- ✓ Arroz
- ✓ Patata / Boniato
- ✓ Pan de calidad

Ideal del día: 30–40%
(más carbohidratos cuando entrenas fuerte)

GRASAS SALUDABLES (controladas, no muchas)



- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Aguacate
- ✓ Frutos secos (pocos)

Ideal del día: 20–30%

VERDURAS (todo lo que quieras)



- ✓ Cualquiera: brócoli, espinacas, calabacín, ensaladas...

Sin límite, dan volumen y saciedad

FRUTA (snacks naturales)



- ✓ Plátano
- ✓ Naranja
- ✓ Frutos rojos

1–2 piezas al día es perfecto, y si es después de entrenar mejor

Con estos alimentos puedes hacer 20 comidas buenas sin pensar.



CALCULADORA PARA SABER TUS CANTIDADES

Incluye captura de pantalla foto movil, y link a la calculadora

 Incluye captura de pantalla foto movil, y link a la calculadora

Líquidos que tienes que evitar si quieres perder peso

- ✗ Bebidas azucaradas
- ✗ Zumo de brick
- ✗ Alcohol entre semana
- ✗ Latte, capuccinos o cafés con azúcar
- ✗ Bebidas energéticas con azúcar

Lo que SÍ puedes beber

- ✓ Agua
- ✓ Café solo
- ✓ Infusiones
- ✓ Agua con gas
- ✓ Light o Zero (si te ayuda a no comer dulce)

Reducir calorías líquidas = perder grasa sin esfuerzo.

5 TRUCOS PARA EVITAR HAMBRE Y ANSIEDAD

- Bebe 2-3L de agua al día
- No te saltes comidas
- Proteína en cada comida
- Empieza con los alimentos que más fibra tenga, luego las proteínas
- No empieces el día sin plan

Si esperas a comer cuando estás muerto de hambre, siempre eliges mal.

- ✦ Frase enmarcada
- ✦ No necesitas comer menos, necesitas comer mejor.
- ✦ Cuando ordenas tus comidas, tu cuerpo hace el resto.



SUPLEMENTOS

LO QUE SIRVE Y LO QUE NO

✗ NO FUNCIONAN

Carnitina → no quema grasa. hay estudios que muestran que ayuda un 0,01% en 6 meses.

Termogénicos → aceleran, pero no queman grasa

Cremas reductoras → solo deshidratan la piel.

Detox / té / zumos detox → cero efecto.

✓ SÍ FUNCIONAN

Proteína en polvo → te ayuda a llegar a la proteína diaria.

Cafeína → más energía para entrenar (sin abusar).

Cromo picolinato → ayuda con la ansiedad por el dulce.

NO TIRES TU DINERO



SEGURAMENTE TE OCURRE ESTO

Si estás leyendo esto, seguramente te ocurre esto:

No sabes por dónde empezar

Quieres hacerlo bien, pero hay tanta información que acabas haciendo nada.

No tienes una rutina clara

Vas al gym sin saber qué tocar y cada día improvisas.

No sabes qué comer

Tanta dieta, tanto mito... que al final comes lo que pillas.

Te cuesta ser constante

No porque seas débil, sino porque tu plan es demasiado complicado.

No ves resultados y te frustras

Empiezas fuerte, pero si en 2 semanas no ves cambio, dudas.

Tienes ansiedad por la comida

Llegas con hambre, eliges mal y luego te arrepientes.

Lo haces solo

Nadie te guía, nadie te corrige, nadie te acompaña... y es normal estancarse.

ESTO ES LO QUE PASA CUANDO SIGUES UN MÉTODO SIMPLE Y TIENES ACOMPAÑAMIENTO:



Cada caso tiene su propio ritmo de progreso.
Los resultados dependen del punto de partida y la constancia.

¿QUÉ INCLUYE MI PROGRAMA?



Entrenamiento personalizado

Rutina adaptada a ti y a tus horarios, vídeos explicativos y correcciones si me envías tus ejercicios. Te creo la rutina desde cero



Nutrición simple y realista

Plan según tus gustos y horarios, con recetas fáciles, lista de compra y ajustes semanales. Lo creamos desde cero



Seguimiento

Chat conmigo, revisión semanal (peso, métricas, fotos) y ajustes continuos para que nunca te estanques.



Extras

Documentos de apoyo, guías rápidas y acceso al sistema Fatness.

SI QUIERES, TE AYUDO

Si yo pude cambiar mi vida y la de más de 500 personas tú también puedes.

Empieza hoy

Si quieres que analice tu caso personalmente
y te prepare una estrategia exacta para tu objetivo...

 **TE HAGO UN ANÁLISIS GRATIS**



¿QUÉ VAS A RECIBIR EN TU ANÁLISIS GRATIS?

Si estás leyendo esto, seguramente te ocurre esto:

- qué estás haciendo mal (y por qué no ves resultados)
- qué necesitas mejorar para perder peso más rápido
- qué estrategia de entreno y nutrición se adapta a tu vida real
- qué plan te funcionaría mejor durante los próximos 90 días

Sin compromiso.

Sin pagos.

Sin presión.

Solo claridad.

TE HAGO UN ANÁLISIS GRATIS

