

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a colorful sports bra and black leggings, stands on a sandy beach. She is pointing her right index finger towards the sky. The background shows a clear blue sky and the ocean with some people swimming in the distance.

# MONITOREA TU PROGRESO

nutrióloga  
healthy to you  
by LORENA MARYEL



844 493 39 30

**CONSULTORIO:**  
844 136 09 82



Healthy to you  
By Lorena Maryel



@healthy\_toyou

@retoshealthytoyoyou

# RECUERDA CUALQUIER PROGRESO CUENTA

Monitorear tu progreso es una parte esencial de obtener resultados: te muestra objetivamente lo que haces y tu progreso, y esto funciona como retroalimentación para ajustar tus acciones en camino hacia tus metas.

Además, ayuda a que no seas tan duro contigo mismo, Muchas veces perdemos de vista lo que hemos logrado al castigarnos por lo que no hemos hecho. Tener un registro de tus acciones y tu progreso brinda una solución a esto:

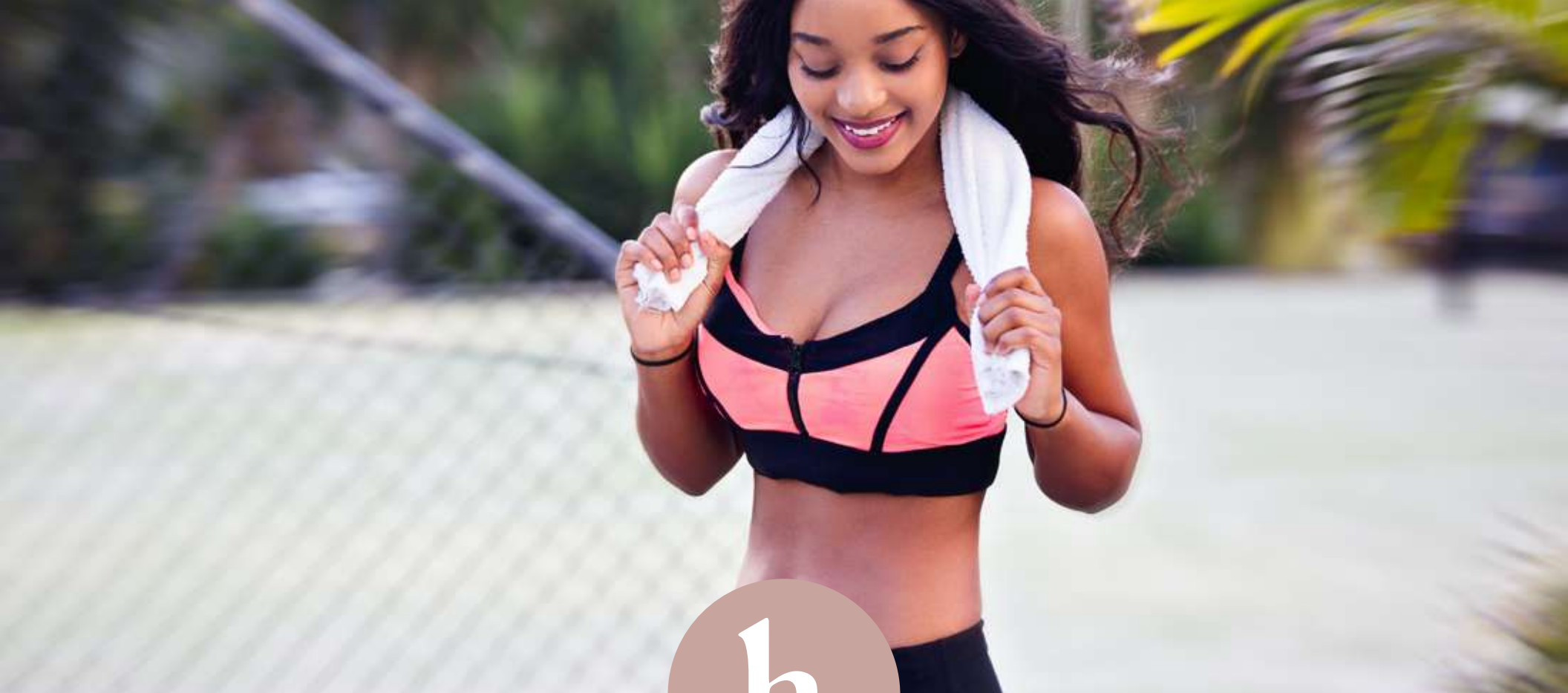
Te recuerda todo lo que has hecho y todo lo que has avanzado.

Aunque la báscula es una buena herramienta para saber si estás perdiendo peso, no es la mejor manera de medir tu progreso total, tu peso puede variar de un día a otro, y esto no representa todos tus avances.

La mejor manera para monitorizar tu progreso es tomándote medidas y fotos. Si no ves cambios inmediatamente.

**NO TE PREOCUPES!**  
**Son procesos lentos pero seguros.**





## FOTOS ANTES Y DESPUES

¡La mejor parte de monitorear las fotos de antes y después es que puedes ver que tan diferente te ves! Tomate fotos el día en que empieces tu reto de las cuatro semanas, otras a la mitad del camino y otras al final.

# MIDE TU CUERPO

1. Párate con un fondo plano y de preferencia blanco, si es posible tomate tus fotos siempre en el mismo lugar.

---

2. Usa una buena iluminación.

---

3. Usa una cinta metrica flexible.

---

4. Tomate tus medidas en la misma hora del día, de preferencia en la mañana.

---

5. Ten en cuenta que los números de la bascula pueden variar por muchas razones.

---

6. Debido a que nos vemos todos los días es difícil percibir pequeños cambios en nuestro físico que se acumulan con el paso de los meses.

---

7. Tomarnos fotos nos da una dosis de realidad

---

8. Cada semana tomate tres fotos de cuerpo completo de frente, de lado y de espaldas.

---

9. Usa la misma cámara, condiciones de luz y ángulo para evitar diferencias en esos aspectos, compárala con la foto pasada y ve cómo has cambiado.



# ¿TU PESO NO BAJA?

AQUI TE DEJO VARIAS RAZONES POR LAS CUALES ESTO PASA

**1.** Cuando llega tu periodo menstrual subes de 3 a 5 kilos.

---

**2.** Problemas hormonales.

---

**3.** Problemas de digestión (no haber evacuado).

---

**4.** Por haber subido músculo (tu músculo PESA).

---

**5.** Consumo excesivo de sal, tu cuerpo retiene líquido.

---

**6.** Consumo de alcohol tiene mucha azúcar y muchos carbohidratos.

---

**7.** Exceso de calorías en tu día.

---

**8.** Falta de actividad física.

---

**9.** El estrés en exceso puede producir una hormona llamada cortisol acumule grasa en tu cuerpo y hace que tu cuerpo quiere comer más.

---

# MONITOREO DE MUJERES Y HOMBRES

## Brazos

Circunferencia de brazo  
(en la parte más gruesa  
de brazo).

## Hombros

Párate erguido y mide la  
circunferencia al rededor  
de tus hombros.

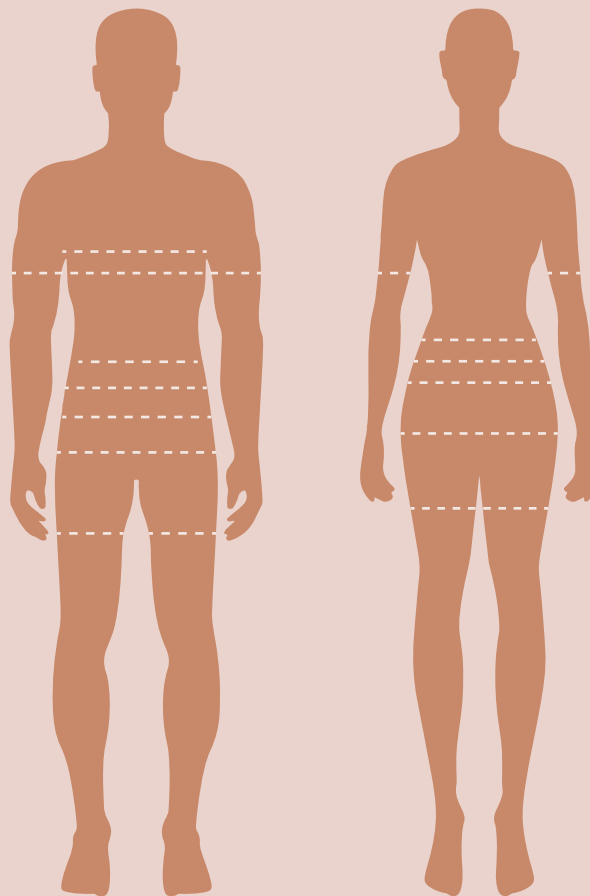
## Cadera

Circunferencia de cadera  
(en la parte más gruesa  
de glúteos).

## Pecho

(ESTE APLICA SOLO EN HOMBRES)

Párate erguido y mide la  
circunferencia al rededor  
de tus hombros.



## Tomaras 3 medidas sobre tu cintura en diferentes puntos

Circunferencia de cintura  
(tres dedos arriba del ombligo)

Circunferencia de cintura  
(a la altura del ombligo)

Circunferencia de cintura  
(tres dedos abajo del ombligo)

## Muslo

Circunferencia de muslo  
(en la parte más gruesa del muslo)

**\*Mídete apretando los músculos,  
ayuda a minimizar errores en la  
medición semana tras semana.**

# MEASUREMENT TRACKER

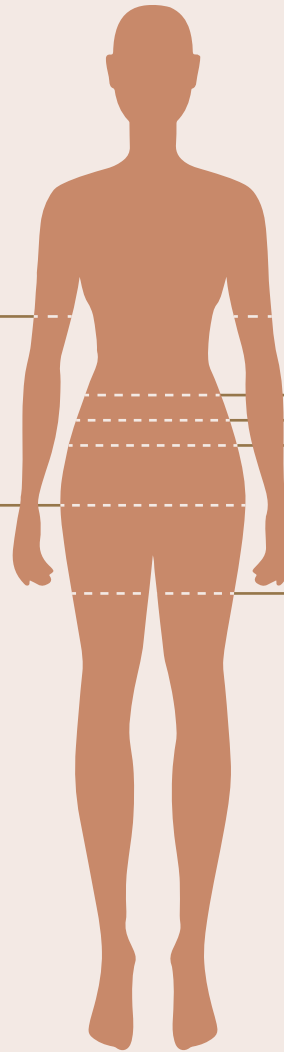
DATE:

APUNTA TUS MEDIDAS INICIALES

**Brazos**

**Cadera**

**Peso**



**Cintura 3 medidas**

**Muslo**



# MEASUREMENT TRACKER

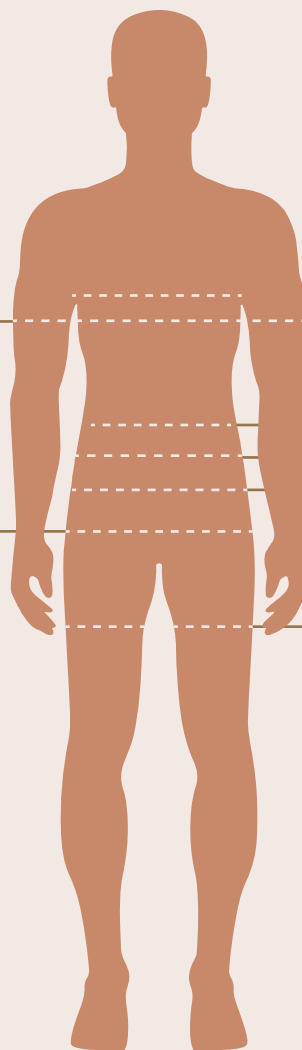
DATE:

APUNTA TUS MEDIDAS INICIALES

**Brazos**

**Cadera**

**Peso**



**Pecho**

**Cintura 3 medidas**

**Muslo**

# MONITOREA TU PROGRESO

## Metas

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Peso</b>				
<b>Brazos</b>				
<b>Hombros</b>				
<b>Cadera</b>				
<b>Cintura</b> MEDIDA 1				
<b>Cintura</b> MEDIDA 2				
<b>Cintura</b> MEDIDA 3				
<b>Muslo</b>				

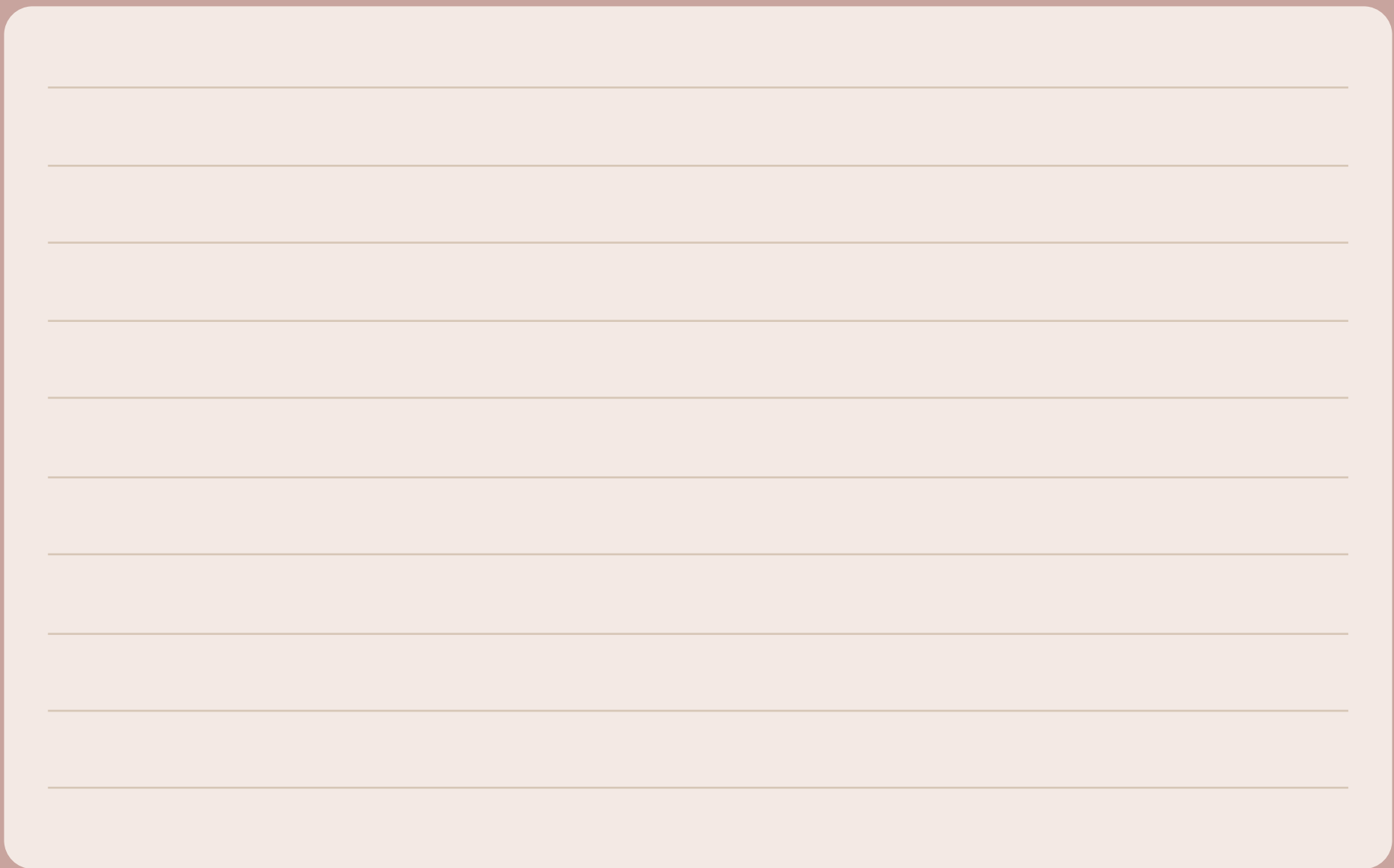
# ¿COMO EMPECE Y COMO TERMINE?

Before	
Peso	
Brazos	
Hombros	
Cadera	
Cintura MEDIDA 1	
Cintura MEDIDA 2	
Cintura MEDIDA 3	
Muslo	

After	
Peso	
Brazos	
Hombros	
Cadera	
Cintura MEDIDA 1	
Cintura MEDIDA 2	
Cintura MEDIDA 3	
Muslo	

Recordatorios	Notas

# FITNESS NOTE



A large, light beige rounded rectangle containing ten horizontal lines for writing notes.