

■ PLAN PRÁCTICO PARA RESULTADOS REALES EN 60 DÍAS

GUÍA RÁPIDA

Tus Primeros 30Días

para Perder Grasa y Ganar Músculo

La guía que usan mis clientes para empezar fuerte, evitar los errores más comunes y ver cambios reales desde la primera semana.

En 30 días vas a:

- Entender exactamente qué comer y cómo
- Tener una rutina de entrenamiento efectiva
- Crear hábitos que se mantienen en el tiempo
- Ver los primeros cambios en tu cuerpo y energía

Por Jose Alcaraz

Entrenador Online | Especialista en transformación real

ANTES DE EMPEZAR: PREPARACIÓN (DÍA 0)

La mayoría falla en los primeros 30 días porque empieza sin un sistema claro. Esto es lo que necesitas tener listo antes de tocar la primera comida o ir al gym.

■ MINDSET CORRECTO

Esto **NO** es una dieta de 30 días. Es el inicio de un cambio de hábitos. Los resultados vienen de la consistencia, no de la perfección. Si un día fallas, vuelves al día siguiente sin drama.

■ LO QUE NECESITAS (Obligatorio)

■ App de tracking	MyFitnessPal, Cronometer o cualquier app simple. No hace falta pagar.
■ Báscula de cocina	Para pesar comida al principio (después aprendes a ojo).
■ Fotos iniciales	Frente, lado y espalda. Misma luz y pose cada 2 semanas.
■ Medidas	Cintura, pecho, brazos, piernas. Apunta en una nota.
■ Diario simple	Cómo te sientes cada día (energía, hambre, sueño).

■ LA REGLA DE ORO (Grábatela)

- 1. Proteína primero** — En cada comida principal, prioriza la proteína. Es lo que más te ayuda a mantener músculo y sentirte lleno.
- 2. Entrena fuerza** — 3-4 veces por semana. El músculo es tu mejor aliado para quemar grasa a largo plazo.
- 3. Camina todos los días** — 8.000-10.000 pasos. Es el "cardio" más efectivo y sostenible.
- 4. Duerme 7-8 horas** — Si no duermes, tu cuerpo guarda grasa y tienes más hambre.
- 5. Trackea sin obsesionarte** — Registra lo que comes los primeros 15 días para aprender. Después lo harás más a ojo.

NUTRICIÓN: QUÉ COMER EN LOS PRIMEROS 30 DÍAS

Olvídate de contar calorías perfectas al principio. Enfócate en estas 3 cosas y el 80% del trabajo está hecho.

■ LOS 3 PILARES SIMPLES

1. **Déficit calórico moderado**
Comes un poco menos de lo que gastas. No pases hambre extrema. Pierdes 0.5-1kg por semana es ideal.
2. **Proteína alta**
Apunta a 1.6-2g por kg de peso corporal. Ejemplo: si pesas 80kg → 130-160g de proteína al día. Repártelo en 3-4 comidas.
3. **Volumen de comida**
Come muchas verduras. Te llenan con pocas calorías y evitan que pases hambre.

■ ■ EJEMPLOS PRÁCTICOS: MALO vs BUENO vs EXCELENTE

Desayuno

MALO	BUENO	EXCELENTE
Croissant + café con leche entera + zumo de naranja <i>(Poca proteína, mucho azúcar, te da hambre a las 2h)</i>	Tostada integral con huevo revuelto + fruta <i>(Mejor, pero aún se puede mejorar)</i>	Avena con claras de huevo + plátano + canela + un puñado de nueces <i>(Alta proteína, saciante, energía sostenida)</i>

Comida principal

MALO	BUENO	EXCELENTE
Pasta con salsa boloñesa normal + pan + postre <i>(Demasiados carbs refinados, poca proteína visible)</i>	Pechuga de pollo a la plancha + arroz + ensalada <i>(Buen equilibrio)</i>	Pechuga de pollo + arroz integral + brócoli + aguacate + queso fresco <i>(Proteína alta, volumen alto, grasas buenas)</i>

Cena

MALO	BUENO	EXCELENTE
Pizza o bocadillo grande + refresco <i>(Exceso de calorías, cero control)</i>	Pescado al horno + patata + verduras <i>(Correcto)</i>	Salmón o merluza + boniato + espárragos + ensalada grande con aceite oliva <i>(Proteína + omega 3 + volumen)</i>

■ LISTA RÁPIDA DE ALIMENTOS TOP

PROTEÍNAS	Pollo, pavo, pescado blanco/azul, huevos, claras de huevo, lácteos bajos en grasa (queso fresco, yogur griego), legumbres, proteína en polvo (opcional)
CARBOHIDRATOS	Arroz (blanco o integral), patata, boniato, avena, pan integral de calidad, frutas (plátano, manzana, berries), legumbres
VERDURAS (libres)	Brócoli, espinacas, calabacín, judías verdes, lechuga, tomate, pepino, pimiento, espárragos, coliflor... come todo lo que quieras

GRASAS BUENAS

Aguacate, nueces (puñado), almendras, aceite de oliva, salmón, yema de huevo (con moderación)

ENTRENAMIENTO: QUÉ HACER EN EL GYM

En los primeros 30 días el objetivo no es matarte. Es aprender la técnica correcta y crear el hábito de ir. La progresión viene después.

■ ORDEN CORRECTO DE CADA SESIÓN

- 1. Calentamiento (5-8 min)** — Cardio ligero + movilidad de las articulaciones que vas a usar.
- 2. Multiarticulares pesados** — Los ejercicios que más músculo reclutan (sentadilla, press banca, remo, press militar, peso muerto variaciones).
- 3. Accesorios** — Ejercicios de aislamiento o máquinas para completar el trabajo.
- 4. Core** — Plancha, abdominales, trabajo anti-rotación.
- 5. Cardio opcional** — Solo al final si quieres. La caminata diaria es más importante ahora.

■ RUTINA RECOMENDADA (3-4 días/semana)

Opción A: Full Body 3 días (ideal para empezar)

Sentadilla (o prensa)	3-4 x 8-12	90-120s	Enfócate en técnica
Press Banca o Inclinado	3-4 x 8-12	90s	Controla la bajada
Remo con barra o mancuerna	3-4 x 8-12	90s	Aprieta omóplatos
Peso Muerto Rumano o Hip Thrust	3 x 10-12	90s	Siente los glúteos
Press Militar o Elevaciones laterales	3 x 10-15	60s	Hombros
Plancha + Abdominales	3 x 30-45s + 12-15	60s	Core estable

Opción B: Push / Pull / Legs (4 días) — si ya tienes experiencia

Push (pecho, hombros, tríceps) → Pull (espalda, bíceps) → Legs (piernas) → Push o descanso activo.
Ajusta según recuperación.

■ ERRORES COMUNES EN ENTRENAMIENTO (Evítalos)

- Hacer solo cardio para perder grasa (pierdes músculo y te estancas)
- No progresar (mismos pesos todas las semanas = sin resultados)
- Mala técnica (lesiones + menos activación muscular)
- Entrenar 6-7 días sin descanso (el músculo crece descansando)
- Ignorar el calentamiento (mayor riesgo de lesión)

EL PLAN SEMANA A SEMANA

No intentes hacerlo todo perfecto desde el día 1. Vete paso a paso. Cada semana tiene un foco diferente.

SEMANA 1: APRENDER Y ADAPTARTE

Foco: Crear el hábito y saber dónde estás.

- Trackea TODO lo que comes (sin cambiar tu dieta todavía). Solo observa.
- Empieza la rutina de gym con pesos ligeros. Aprende la técnica.
- Camina mínimo 7.000 pasos al día.
- Haz fotos y medidas el día 1.
- Duerme mínimo 7 horas.

SEMANA 2: AJUSTAR EL DÉFICIT

Foco: Empezar a crear el déficit de forma inteligente.

- Revisa tu tracking de la semana 1. ¿Dónde estás gastando calorías de más?
- Reduce un poco las porciones de carbs o grasas (no toques la proteína).
- Aumenta a 8.000-9.000 pasos.
- Introduce 1 comida flexible a la semana (para no sentirte restringido).
- Si tienes mucha hambre, añade más volumen (verduras).

SEMANA 3: SUBIR LA INTENSIDAD

Foco: Progresar en el gym y optimizar.

- Añade peso o reps en los ejercicios principales (progresión).
- Revisa si estás perdiendo grasa (fotos + medidas + cómo te queda la ropa).
- Si no bajas nada: reduce 200-300 kcal más o aumenta pasos.
- Añade 1-2 comidas con más proteína si sientes que te falta.
- Controla el estrés y el sueño (son clave ahora).

SEMANA 4: EVALUAR Y CONSOLIDAR

Foco: Ver resultados y preparar los siguientes 30 días.

- Haz fotos y medidas de nuevo (mismo día, misma hora, misma luz).
- Compara con el día 1. Celebra lo que has logrado (aunque sea pequeño).
- Decide qué ajustar para el mes 2: más volumen de entrenamiento, ajustar calorías, etc.
- Crea tu sistema personal: qué te funciona y qué no.
- Si todo va bien, mantén o aumenta ligeramente el déficit.

■ CÓMO MEDIR PROGRESO (No solo el peso)

■ Fotos cada 2 semanas	La mejor forma. El peso miente (agua, glucógeno, etc.)
■ Medidas corporales	Cintura baja = grasa perdiendo. Brazos y pecho subiendo = músculo ganando.
■ Fuerza en el gym	Si levantas más peso = estás ganando músculo.
■ Energía y sueño	Si te sientes mejor = vas por buen camino.
■ Ropa	Los pantalones más holgados = grasa perdida.

ERRORES COMUNES QUE MATAN EL PROGRESO

Estos son los que ve o una y otra vez en los primeros 30 días. Evítalos y tu éxito sube un 80%.

No trackear nada al principio	Trackea al menos las primeras 2 semanas para saber dónde estás.
Comer muy poco (déficit extremo)	Pierdes músculo, te estancas y luego comes todo. Déficit moderado.
Hacer solo cardio	El músculo es tu amigo. Entrena fuerza sí o sí.
Ser demasiado estricto	Un día malo no arruina nada. La consistencia a largo plazo sí.
No dormir suficiente	El sueño es cuando tu cuerpo quema grasa y recupera músculo.
Compararte con otros	Tu cuerpo, tu ritmo. Enfócate en tu progreso.
No beber suficiente agua	Bebe 3-4 litros. Ayuda con el hambre y la recuperación.
Cambiar todo a la vez	Un cambio a la vez. Primero nutrición, luego entrenamiento, luego hábitos.

■ ¿QUIERES ACCELERAR TUS RESULTADOS?

Esta guía es el punto de partida.

Si quieres que te diseñe un plan personalizado de nutrición + entrenamiento + seguimiento semanal para que no falles en estos primeros 30 días (y llegues a los 60 días con resultados reales)...

Mándame un DM con la palabra "ASESORÍA" y te cuento cómo funciona mi asesoría online.

Trabajo con personas normales que quieren resultados reales sin volverse locos con la comida ni pasar horas en el gym.

"La mayoría sabe qué hacer. Pocos lo hacen de forma consistente. Esa es la diferencia."

— Jose Alcaraz