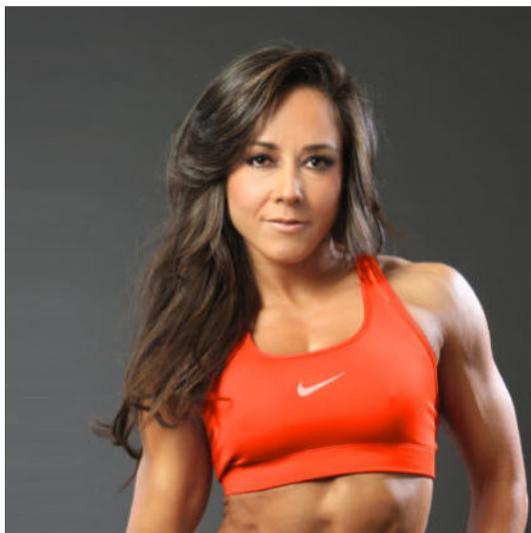


**BODY**  
**ADVANCED**  
**LOW CARB**

by Rebeca Rubio

**RR**  
Rebeca Rubio

[www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)



### INICIO

11 Pasos

7 Reglas de Oro

Primeros pasos



### MUSCLE DIET

Aguas

Desayunos

Snack

Lunch

Smoothies

Cenas

Veganos

Aderezos

Power Detox



### ENTRENAMIENTO

Calendario

Calentamiento

Estiramientos

Equivalentes

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

# 11 PASOS

## PARA UNA MENTE CAMPEONA

**¡BIENVENIDO** a tu nuevo reto, donde descubrirás la mejor versión de ti!

Hay una poderosa fuerza dentro de ti, que hará que tu visión, tu sueño y tu deseo sean una REALIDAD. Para lograrlo voy a crear en ti una mente campeona que te hará llegar muy lejos; no solamente en este reto, sino en tu vida diaria. A continuación, todas las reglas y pautas para asegurarte el éxito en este emocionante proceso de transformar tu cuerpo y tu ser, logrando tu mejor versión.

### 1 ENTRÉGATE A MI METODO

Has adquirido un método, no una simple rutina de ejercicios, que tiene 20 años de estudios; donde cada uno de sus componentes, elementos y posturas, tienen un POR QUÉ y un PARA QUÉ.

Todo lo escrito en esta guía, tiene una razón que contribuirá alcanzar óptimos resultados. Entrégate a mi método sin cuestionarlo, ni cambiarlo ya que es la mejor manera de que tus resultados se logren al 100%.



### 2 ASUME EL RETO

“Sin reto no hay cambio”, es una constante en mi método y la base de la filosofía de mi sistema. El reto está presente en los entrenamientos y el sistema de alimentación y busca sacar lo mejor

de ti, superarte cada día, haciendo rutinas cada vez más intensas, por lo mismo; los resultados son impresionantes. Así que, recuerda, no tengas miedo a salir de la zona de confort, las adversidades son oportunidades para crecer y mejorar. Entrega tu alma en cada entrenamiento y mejora tu rendimiento cada día, eso te llevará a otro nivel tanto físico como mental. No olvides que tu cuerpo será lo que tu mente decida.

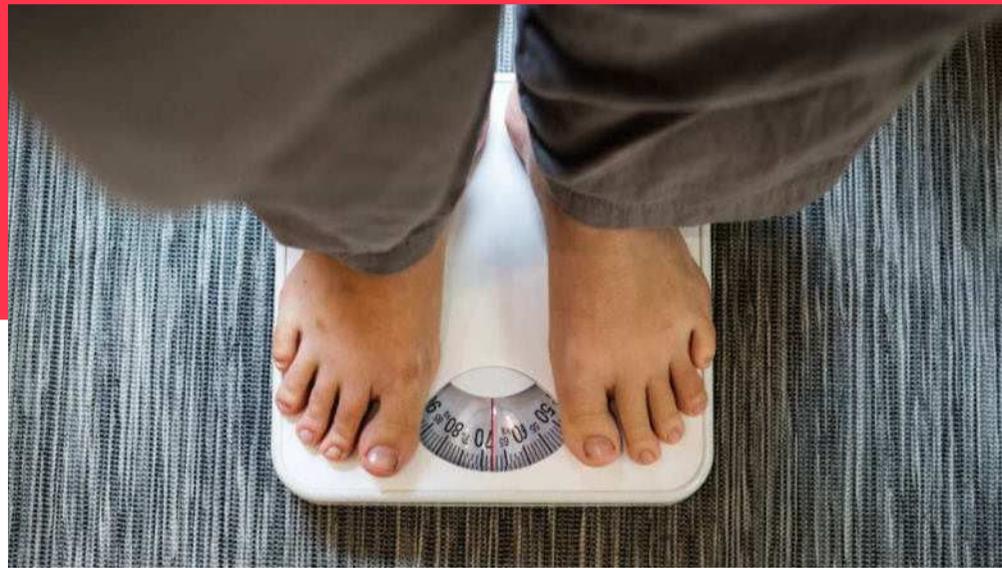
# 11 PASOS

## PARA UNA MENTE CAMPEONA

### 3 OLVÍDATE DE LA BÁSCULA

En mi método el proceso de transformación se basa en el aumento de masa muscular que es simultáneo a la de pérdida de grasa. Por lo tanto, el músculo pesa más (que la grasa) y por ello muchas veces el descenso de peso no es significativo, a pesar de que las medidas y el aspecto físico sí. Aquí vas a ver perder tallas, pero no siempre peso, ya que a la vez que se gana tono muscular, la piel cambia, se elimina celulitis y flacidez sin muchas veces verse reflejado en las básculas.

**\*incluye Tanitas, bioimpedancia, básculas de medición de % grasa-músculo.**



### 4 PERDERÁS LA GRASA DE DONDE TE SOBRA

No hay ejercicios mágicos para eliminar grasa de ciertas áreas, pero si hay métodos como el mío que harán que la grasa desaparezca de donde la tengas acumulada. Confía y trabaja con fe cada ejercicio ya que cada rutina está diseñada dentro de un sistema matemáticamente calculado para dar el resultado que buscamos.



### 5 NO HAGAS MÁS EJERCICIO

No hagas más actividades aeróbicas o de otro tipo; no se requiere, ya que en lugar de contribuir; contrarresta los procesos y boicotea tus resultados. Mi método es novedoso, revoluciona el mundo fitness con una fórmula muy personal

que diseñé para lograr resultados en tiempo récord, sin tener que hacer horas de ejercicio. Si haces ejercicio extra (más que todo cardiovascular, trote, aeróbicos) romperás el equilibrio del sistema y del método, lo que te hará PERDER más que GANAR RESULTADOS.

# 11 PASOS

## PARA UNA MENTE CAMPEONA

### 6 NO BATIDOS DE PROTEINAS

Proteínas en polvo, herbalife, o fórmulas similares no son requeridas. Son productos que circulan en el mercado fitness vendiendo la necesidad de consumir más proteína para lograr objetivos. Te cuento que es UN MITO, y en



este plan de alimentación TODOS LOS REQUERIMIENTOS que tu cuerpo necesita están más que cubiertos. CRÉEME NO LOS NECESITAS y el tomarlos solo bloqueará tu proceso hacia el éxito.

### 7 COMER LO MISMO

No hay cuerpo en forma comiendo diferente cada día, se debe regir una alimentación balanceada pero a la vez un poco repetitiva para lograr los resultados. Verte FIT no es un pasatiempo, es un reto y a todos nos impone desafíos. Si el menú te pone opciones de comidas con ellas puedes variar, pero no te salgas de ahí. Al igual que en el entrenamiento, todo está estipulado con un PROPÓSITO por el que no SE DEBE CAMBIAR O MODIFICAR.



### 8 NO CAMBIAS OPCIONES NI PORCIONES

Repito, cada ingrediente o alimento, sus cantidades y calidad de nutrientes están puestos aquí por una razón, TRATA DE NO LO CAMBIARLOS, sigue tu plan con la tranquilidad de que está diseñado con mucho conocimiento y experiencia.



# 11 PASOS

## PARA UNA MENTE CAMPEONA

### 9 RESPETA TU CUERPO SÉ PACIENTE

No te peses, midas o tomes fotos en cada momento. Tu mente te engaña muy a menudo, y no nos deja visualizar los avances objetivamente. Además, no le exijas a tu cuerpo lo que no le has dado en años, respétalo y abrázalo. Es mucho tiempo el que has dejado tu cuerpo como última opción, ahora ya comenzaste el camino del auto cuidado,

pero no olvides; es un PROCESO. Llevas años siendo de una manera y ahora te tienes que entrenar para ser de otra. Todas tus metas se lograrán, con paciencia y con mi apoyo para ir alcanzando avances mes con mes, ciclo con ciclo. Dale tiempo, tu cuerpo no es una máquina. Tu solo escúchalo y dale gracias porque está cediendo a un nuevo estilo de vida, que le tomará un tiempo adaptarse.



### 10 ES UN GRAN COMPROMISO

Verte fitness no es un pasatiempo, como ir a una clase de zumba o tomar una clase en vivo. Tener resultados en un cuerpo fitness significa un COMPROMISO contigo mismo, de trabajo dentro de un método el cual se debe respetar para



lograr los resultados deseados. Verte bien físicamente impone un gran desafío y claro está, cuesta trabajo, dedicación, constancia, entrega, sudor y a veces dolor. Y lo más importante, TU MENTE EN POSITIVO de que vas avanzando cada día un poquito más, reflejándolo en tu actitud hacia el SI SE PUEDE. Está claro que tener un cuerpo en forma es un objetivo que casi nadie logra, pero tú ya tienes lo más importante; ¡tu fuerza interior que te trajo aquí, y junto con mi método vamos a lograr lo que ni tu imaginaste!

# 11 PASOS

## PARA UNA MENTE CAMPEONA



# 11 CONFÍA EN MÍ

OLVIDA TODO LO QUE HAS VISTO, ESCUCHADO O APRENDIDO ANTES SOBRE FITNESS; deja de pensar que te cae mal una u otra comida o que escuchaste que alguien dijo que las cosas se hacían de tal o cual manera. Este es un método nuevo, dinámico y vanguardista nunca visto en ninguna parte, ya que es producto de mi larga trayectoria como experta en esta materia. El "NO" es muchas veces auto sabotaje, que tu mente utiliza para no aceptar el cambio... y porque no el éxito. ESTÁS EN BUENAS MANOS, con alguien que ya pasó por todo lo que estas pasando, con una gran ventaja: tú ya tienes el método que a mí me costó años desarrollar. Así que aprovéchalo y agradece esta oportunidad de crecer. DISFRUTA DEL PROCESO, no te apresures en ver todos los resultados el primer mes, TRANSFORMAR TU

CUERPO es un viaje, el cual hay que saborear cada día, respetando sus tiempos, aceptando sus avances por pequeños que sean. Aprovecha este tiempo para ti; piensa que cada sesión de entrenamiento y en cada comida del menú estás cuidándote, ¡y construyendo la mejor versión de ti mismo!



# LAS 7 REGLAS DE ORO

Para tener éxito en mi programa de entrenamiento sigue estas recomendaciones:

1

**COME ÚNICAMENTE LO QUE INDICA EL MENÚ:** El plan alimenticio está elaborado con el propósito de cumplir el método; si cambias el orden o la calidad de alimentos, rompes el equilibrio del MÉTODO y por ende tus resultados no serán los mismos.

2

**ELIGE LOS INGREDIENTES DE LA LISTA, NO AGREGUES O INTERCAMBIES.** Tienes opciones, varía según tus gustos o necesidades, pero no le cambies la estructura. Esto contribuirá a obtener óptimos resultados.

3

**NUNCA HACER EJERCICIO EN AYUNO:** Si entrenas antes del desayuno, consumir media pieza de fruta (manzana o banana y 5 almendras).

4

**COMER 5 VECES AL DÍA.** Se deben consumir 3 comidas fuertes acompañadas de 2 refrigerios o snacks, cada 2-3 horas durante el día. Ajusta tus horarios de consumo de alimento dependiendo de tus actividades diarias, partiendo desde que te levantas hasta que te acuestas. Edúcate a comer frecuentemente; los snacks son fáciles de llevar en tu bolso, prepáralos y llévalos contigo. No se acepta ni se avala el “ayuno intermitente”, tengo mis razones para no recomendarlo.

5

**COMER TODOS LOS INGREDIENTES DE CADA MENÚ SEGÚN LO QUE ELEGISTE.** Es vital que consumas todos los alimentos, si no te da hambre es señal que tu metabolismo está lento, además es signo de que tienes baja tu cantidad de masa muscular. Esfuérate, es por tu bien y la única forma de crear músculo en tu cuerpo es así, comiendo.

6

**PLANEAR Y ORGANIZAR TUS COMIDAS CON ANTICIPACIÓN.** Para que nunca te falte alimento.

7

**NO PESARSE NI MEDIRSE FRECUENTEMENTE.** El peso, las medidas y la foto de antes/después es solo para el inicio y final del reto. Evita obsesionarte con estos parámetros y disfruta el proceso de entrenar, comer delicioso, y dedicarte tiempo a ti mismo.

# PRIMEROS PASOS

## ¿LISTO PARA EL RETO?

### Aquí los pasos a seguir antes de comenzar

Esta es una guía de pasos que te ayudarán a ver cambios y sobre todo, a ver el resultado final de tu transformación. Vas a seguir este procedimiento el día antes de comenzar, para repetirlo el día que termina tu reto.

Las fotos del antes y después las puedes compartir con Rebeca enviándolas al correo [programas@rebecarubio.com](mailto:programas@rebecarubio.com)



# 1

#### Peso corporal

El peso es solo una referencia de tus resultados, tus cambios serán en tallas, ya que el plan reduce grasa y aumenta músculo el cual pesa más que la grasa. Por esta razón es que muchas veces el peso no varía, sino más bien las medidas.



# 2

#### Medidas

Medirte con una cinta métrica, la cintura (a la altura del ombligo, o la parte más delgada) y la cadera (la parte más ancha de tus glúteos).



# 3

#### Foto antes/después

Esta foto es lo más importante para evaluar el resultado, ya que muchas veces el peso de la báscula no refleja el cambio en la composición corporal. Te recomiendo tomar una foto en short y top (mujeres), en short sin camisa (hombres) y repetirla el último día.

Recomendaciones de cómo tomar la foto: te recomiendo tomarla en un lugar con buena luz, para poder ver los cambios en la acumulación de grasa y el crecimiento de masa muscular. Repite la foto el día final con la misma iluminación, lugar, ropa y así podrás ver mejor tus cambios. Si puedes tomar una de frente y de espalda, mucho mejor.

### ¿Qué hago después de terminar el reto?

Recuerda que cada reto es un nivel de acondicionamiento, cada reto funciona por 4 semanas, luego de ese tiempo el cuerpo se adapta y no se obtiene la efectividad del primer mes. Para saber CÓMO CONTINUAR tu proceso de transformación, manda tus resultados a [programas@rebecarubio.com](mailto:programas@rebecarubio.com) las indicaciones están en la página siguiente.

# ¿CÓMO ENVIAR TUS RESULTADOS? BODY ADVANCED

## EVALUACIÓN DE RESULTADOS

### Instrucciones:

Al finalizar tu reto de 30 días tienes opción de solicitar una evaluación para saber tu desempeño y con qué reto seguir. Recuerda que los resultados son progresivos, no mágicos, y la mejor manera de saber qué tanto avanzaste es con la supervisión de Rebeca. Tienes aquí la guía de cómo enviarnos tu material, el cual es totalmente confidencial.

Una vez recibido al correo [programas@rebecarubio.com](mailto:programas@rebecarubio.com), éste se revisará y analizará para que tengas una respuesta en un corto plazo. Es muy importante que envíes toda esta información de manera ordenada y evita compartirla en otras redes sociales para no causar confusión. A continuación los pasos a seguir para que tu evaluación sea exitosa:



## 1. Primer Paso

De

Para

Asunto

## 2. Segundo Paso (Cuerpo del correo)

## 3. Tercer Paso

### Medidas

Inicial

Final

## 4. Cuarto Paso (Adjuntar imágenes)

**Adjuntar 4 imágenes de preferencia.**



de Frente

de Espalda



# Body Advanced Muscle Diet

Tu nueva forma de alimentarte es ahora a tu gusto y tu eliges tus menús. Ya aprendiste a comer saludable y ahora puedes tú mismo crear tus platillos. Aquí tus 5 comidas del día:

**Ayunas: agua de semillas de chia**  
**Desayuno**  
**Snack media mañana**  
**Lunch (medio día)**  
**Smoothie**  
**Cena**  
**Antes de dormir: agua de linaza**

**Bono especial:**  
**¡Aderezos nuevos!**  
**Aguas de fruta naturales**

**RR**  
Rebeca Rubio

## AGUA DE CHÍA

AL DESPERTAR



**1 VASO CON  
AGUA DE CHÍA  
+  
LIMÓN Y MENTA**

\* VER RECETA

Combate el estreñimiento y depura el organismo

Desinflama

Fuente de proteína vegetal, omega 3 y calcio

### RECETA CHÍA CON LIMÓN Y MENTA

20 gramos de semillas de chía, 1 litro y medio de agua, el jugo de 2 limones, hojas de menta.

Dejas en remojo las semillas de chía en agua durante 3 o 4 horas, para darle tiempo a expulsar el mucílago. Una vez conseguido, le añades el resto del agua, el zumo de limón y remueves bien. Lo dejas reposar en la nevera toda la noche. Al día siguiente, le incorporas la hoja de menta para dar sabor.

## AGUA DE LINAZA

ANTES DE DORMIR



**2 CDAS DE LINAZA  
+  
1 VASO  
CON AGUA**

REPOSAR POR  
5 MINUTOS

Combate el estreñimiento y depura el organismo

Desinflama

Fuente de proteína vegetal, omega 3 y calcio

Estas bebidas naturales ayudarán a tu proceso de eliminación de grasa además que aportan grandes beneficios para tu salud. Bébelas por la mañana y por la noche.

**¡ NUEVAS RECETAS!  
POWER DETOX ▶**

## Sugerencias

Consumir una de las dos opciones, puedes variarlas día con día. En la opción de yogur puedes consumirlo con varios tipos de fruta, pero que al final de fruta sume 100 gramos en total. Le puedes agregar 1-2 toppings, de una cucharada cada uno. Puedes acompañar tu desayuno con una taza de té verde o café negro.

## OPCIÓN 1

### PROTEIN TOAST



#### 1 TOSTADA

Una rebanada de Pan Integral



#### 1 HUEVO



Estrellado

Revuelto

Duro



Tomate



Hongos



Espinacas/  
Espárragos



#### 1 VEGETAL



Mozarella  
30 gr



Fresco  
30 gr



Cottage  
30 gr



Aguacate  
50 gr



#### 1 TOPPING

## OPCIÓN 2

### VITAMIN BOWL

#### BASE



100 gramos  
Yogur natural  
bajo en grasa

#### 1 PORCIÓN DE FRUTAS 100 GRAMOS



Manzana



Papaya



Kiwi



Fresa



Sandia



Durazno

#### TOPPING 1-2 OPCIONES

1 cucharada c/u



Arándano  
Seco



Granola



Chia



Avena

Estas son algunas recetas a manera de “ejemplo” para preparar tus opciones de desayuno. Las frutas del bowl son sustituibles por otras frutas, así como los toppings

# AVOCADO TOAST

RINDE 2 PORCIONES

100 gramos de aguacate pelado y sin semillas  
2 cucharadas de cilantro picado  
Jugo de meda lima  
Sal y pimienta al gusto  
2 rebanadas de pan integral o pan de elección  
2 huevos fritos, revueltos o escalfados, opcional

Tostar 2 rebanadas de grano entero en una tostadora hasta que estén doradas y crujientes.  
En un tazón pequeño, combina y tritura el aguacate, el cilantro, la lima, la sal y la pimienta al gusto.  
Extienda la mitad de la mezcla en cada rebanada de pan tostado. Cubra con huevo frito, revuelto o escalfado si lo desea.

SUGERENCIAS DE CÓMO PREPARAR TUS PLATILLOS. [Muy pronto mi recetario en www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)

# VITAMIN BOWL

RINDE UNA PORCIÓN

100 gramos yogur bajo en grasa  
100 gramos de melocotón, piña y fresa  
1 cucharada de granola  
1 cucharada de avena

# SNACK AM

## MUSCLE DIET

ADVANCED

### DISEÑA TU PROPIO SNACK AM

Ideales para llevar en el bolsillo, son útiles para prevenir bajones de energía. Puedes consumir una de las dos opciones a media mañana, o bien, 2.5-3 horas después de tu desayuno. Tenemos 2 opciones, elige una e intercámbiala cada día para no aburrirte.

## OPCIÓN 1

### VEGETALES

Vegetales ilimitados



Apio



Zanahoria



Pepino



Manzana verde  
1 unidad

### SEMILLAS

30 gramos



Almendras



Cacahuete



Nueces

## OPCIÓN 2

### TOPPING

Elegir solo 1 de estos 2



Mermelada light

1 cucharada



Guacamole

3 cucharadas



Crema de cacahuete o almendra

2 cucharadas



Arroz inflado  
2 unidades

ó



Media manzana rebanada

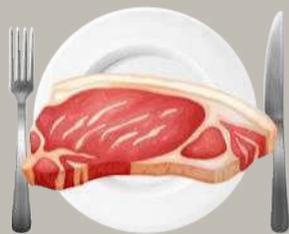


# DISEÑA TU LUNCH MUSCLE DIET

## ADVANCED

## LOW CARB

Puedes incluir una porción de cada una (checha las cantidades)



1 Proteína



1 Cereal



1 Esalada mixta



1 Fibra



1-2 Topping



1 Porción de aderezo

### PROTEÍNA

90 Gramos  
ya cocidas



Pollo o Pavo



Atún



Camarones



Tofu

### ENSALADA MIXTA

Ilimitada



Tomate



Pepino



Pimiento



Lechuga



Zetas

### FIBRA

50 Gramos



Coliflor



Brócoli



Espárragos



Col



Calabacitas



Zanahoria

### CEREALES

90 Gramos ya cocido



Arroz  
Blanco o Integral



Quinoa



Papa o camote

### TOPPING

3 Cucharadas



Frijol negro



Maíz dulce



Salsa de tomate  
natural / Pico de gallo

### ADEREZOS

2 Cucharadas



Jengibre



Cítrico



Yogur eneldo



Vinagreta  
agridulce

### COCCIÓN



Parrilla



Vapor

Sugerencias

Aquí algunas recetas como ejemplo para que prepares tus platillos de comida. Puedes variar las opciones, solo ten en mente las porciones.



**POWER  
BOWL**

RINDE UNA PORCIÓN

**Ingredientes**  
90 gramos de quinoa (ya cocida)  
1 tomate en cubos  
Media taza de col morada  
Medio pimiento amarillo  
90 gramos de pechuga de pollo  
Lechuga/espinaca baby

Preparación

Empieza cocinando los cubitos de pechuga como más te agrada (puedes únicamente asarlos o marinarlos). En un bowl vacía las hojas verdes, la col morada y la quinoa. Finalmente, añade el pollo y el resto de los ingredientes finamente cortados. Como toque adicional, espolvorea semillas de girasol. Y agrega 2 cucharadas de tu aderezo favorito.



**TUNA  
BOWL**

RINDE UNA PORCIÓN

Ingredientes

90 gramos atún en lata  
3 cucharadas de frijol  
90 gramos de arroz blanco (ya cocido)  
Pico de gallo \* Receta al pie de pagina  
2 cucharadas de Aderezo cítrico

Preparación

En un bowl coloca el arroz cocido, junto con el atún y finalmente añade el frijol y el pico de gallo. Y listo! Condimenta con 2 cucharadas de tu aderezo favorito.

**SALSA PICO DE GALLO**

**INGREDIENTES**

2 tomates picados  
1 cebollín picado  
Cilantro picado  
Sal, y jugo de limón

**PREPARACIÓN**

Revuelve todos los ingredientes y tendrás tu Pico de gallo fresco y listo para acompañar tu comida. Puedes agregarle medio chile verde si te gusta más picoso o bien, mango en cuadrillos para darle un toque agridulce.



# POWER SMOOTHIE

LOW CARB

Puedes incluir una porción de cada una (checa las cantidades)



100 gramos de Frutas



1 Base



1 Semilla



1 o 2 Toppings



Hielo

## FRUTA

1 A 3 FRUTAS DE 100 GR EN TOTAL



Plátano



Kiwi



Mango



Manzana



Naranja



Fresa



Pera



Zarzamora



Durazno



Papaya



Arándano



Piña

## BASE

50 ML



Arroz



Coco



Almendra



Soya



Agua natural



Yogur  
50 gramos

OPCIONAL

## SEMILLAS

2 CUCHARADAS



Semillas  
De girasol



Chía

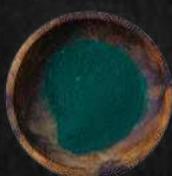


Linaza



## EXTRA TOPPING

UNA CUCHARADITA



Espirulina



Menta



Jengibre



Canela



Cúrcuma

# BARRA DE SMOOTHIES

# ADVANCED

# LOW CARB

## Sugerencias

Aquí algunas sugerencias para preparar tus smoothies. Si te queda muy denso el smoothie puedes agregar agua a tu gusto para aligerarlo.

## SMOOTHIE ADELGAZANTE

### RINDE UNA PORCIÓN

1 pepino pelado sin semillas  
El jugo de 2 limones  
1 vara pequeña de apio  
Media cucharadita de espirulina (opcional)  
Stevia al gusto  
Un poquito de agua  
Hielos (opcional)



## RED SMOOTHIE

### RINDE UNA PORCIÓN

100 gramos de fresas, arándano (o moras) congeladas  
El jugo de una naranja, toronja o pomelo  
Un trocito pequeño jengibre  
50 gramos de yogur griego bajo en grasa  
Hielo



## SMOOTHIE DIGESTIVO

### RINDE UNA PORCIÓN

100 gramos de papaya, piña y plátano congelado  
50 ml de leche de almendra  
2 cucharadas de chía  
4 Hojitas de menta fresca  
Hielo



## PURPLE SMOOTHIE

### RINDE UNA PORCIÓN

100 gramos de mango (o piña) y arándanos  
50 gramos de yogur sin grasa  
2 cucharadas de semillas de girasol  
Una cucharadita de linaza  
Un poquito de agua  
Hielo



# CENA

SUPER ENSALADA

ADVANCED

LOW CARB

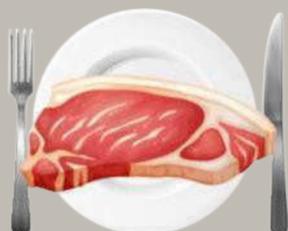
Aquí tu selección de ingredientes para crear tu propia ensalada. Estas son tus medidas



1 Base verde



De colores  
100 gramos



1 Proteína  
90 gramos



1-2 Toppings  
2 cucharadas



1 Aderezo  
2 cucharadas

## VERDES

Ilimitados



Acelgas



Berros



Rúgula



Col



Lechuga



Espinaca

## COLORES

100 Gramos  
(suma de todas  
las opciones)



Tomate



Zanahoria



Pimiento



Calabaza



Esparragos



Apio



Brócoli

## PROTEÍNA

90 gramos  
(ya cocida)



Pollo



Salmón



Camarones



Steak

## TOPPINGS

1-2 cucharadas  
c/u



Arándanos secos



Maíz dulce



Queso feta



1 huevo duro



Ajonjolí



Aceitunas

## ADEREZOS

Solo elegir uno  
y máximo 2  
cucharadas



Jengibre



Cítrico



Yogur eneldo



Vinagreta Agridulce

## POSTRES LIGHT

(OPCIONALES)

\* 1 al día



1 gelatina light  
sin azucar



5 fresas pequeñas  
con stevia



1 taza de palomitas  
sin aceite



30 gramos de  
cacahuete/almendra

## Sugerencias

Estas son algunas recetas a manera de “ejemplo” para preparar tus ensaladas, respetando las porciones permitidas

## ENSALADA TOFU Y PISTACHES

RINDE UNA PORCIÓN

### Ingredientes

- 1 taza de Lechugas
- 50 gramos de pimientos rojos
- 90 gramos de tofu
- Topping de semillas de ajonjolí
- 2 cucharadas de aderezo a elegir
- 1 cucharada de maíz dulce

### Preparación

En un plato, coloca un mix de lechugas limpias y desinfectadas, el tofu, el pimiento y el maíz dulce. Agrega las semillas de ajonjolí al finalizar y el aderezo de tu preferencia.

Los antioxidantes del pimiento combaten la hinchazón, las fresas eliminan las toxinas y los poderes reconstituyentes de la flora intestinal del tofu hacen de esta ensalada, ¡una bomba desinflamatoria abdominal!

SUGERENCIAS DE CÓMO PREPARAR TUS PLATILLOS. [Muy pronto mi recetario en www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)

## ENSALADA DE SALMÓN Y ESPARRAGOS

RINDE UNA PORCIÓN

### Ingredientes

- Un puñado de espinaca fresca
- 50 gramos de Espárragos verdes al vapor
- 90 gramos de salmón asado
- 1 huevo duro
- 2 cucharadas de Aderezo de yogur y eneldo
- 1 cucharada de arándanos secos

### Preparación

Agrega un puñado de espinaca, 50 gramos espárragos en trozos y 90 gramos de salmón en un bowl. Después, pon a hervir un huevo hasta endurecerlo, el que pondrás encima de todo tu platillo. Agrega arándanos y listo.

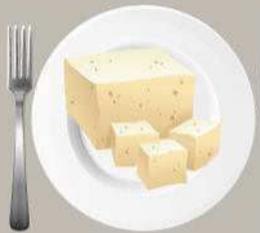
Además de ser delicioso, este elixir lleno de fibra, probióticos, vitaminas y agua, actúa como un limpiador y diurético que estimula el trabajo del sistema digestivo y, por lo tanto, combate la inflamación del abdomen.

# ADAPTA TU MENÚ BASADO EN PLANTAS

## ADVANCED

### LOW CARB

Puedes ajustar tu menú de esta manera



80 gramos de proteína vegetal



1 Cereal



Ensalada



1 Topping



Grasa



1 Porción de aderezo

### PROTEÍNAS VEGETALES

80 Gramos  
ya cocidas



Tofu



Tempeh



Lenteja



Frijol



Garbanzo

### CEREALES

70 gramos ya cocidos

30 gramos en crudo



Arroz



Quinoa



Avena

### TOPPINGS

1 cucharada



Semillas de  
girasol



Semillas  
de chia



\*Green peas

1 cucharada

### GRASAS

30 gramos



Aguacate



Crema de cacahuete/  
almendra



Cacahuete



Almendras



Pistache

En la comida de medio día se incluye este buffet "con" un cereal. Para la cena es el mismo menú pero "sin" cereal.

### DESAYUNO

Power Bowl



30 gramos avena  
100 gramos de fruta mixta  
1 cucharada de mantequilla de almendra  
1 cucharada de semillas de girasol  
50 ml de leche vegetal

### LUNCH

Vegan Bowl



1 taza de Lechuga y espinaca fresca  
1 Tomate en cubos  
1 cucharada de aguacate  
70 gramos de quínoa  
80 gramos de frijol negro  
Aderezo vinagreta agrdulce

### CENA

Ensalada de Tofu y Pistache



1 taza de espinaca baby  
80 gramos de tofu  
30 gramos de pistaches  
8 tomates cherry partidos en dos  
Aderezo simple

Sugerencias

La porción permitida son 2 cucharadas de aderezo en ensaladas, preparaciones de bowls o con los snack de vegetales. Son algunas recetas que puedes consumir o bien, el aderezo más simple que es 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y limón, cómo tu lo prefieras.

ADEREZO DE JENGIBRE



INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de ajonjolí  
1 cucharada de salsa de soya  
1 cucharadita de miel de maple  
1 diente de ajo cortado en trocitos  
Una cucharadita de jengibre (rallado o en polvo)  
El jugo de 2 limones

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y ve nivelando el sabor, dependiendo de tu gusto. A algunas personas les gusta el picor del jengibre, mientras que a otras les gusta más la soya. Trata de medirte con la miel de maple, es sólo para darle el toque agridulce. Combina con pescado, pollo y atún fresco

ADEREZO CÍTRICO

INGREDIENTES

El jugo de 2 limones  
El jugo de 1 naranja  
Stevia al gusto  
Sal de mar al gusto  
2 cucharadas de aceite de aceite de oliva

NOTA

Es el más sencillo pero no por ello, el menos delicioso. Combina perfecto con el aguacate y con casi cualquier tipo de vegetales.



VINAGRETA AGRIDULCE



INGREDIENTES

5 cucharadas de aceite de oliva  
4 cucharadas de vinagre balsámico  
Un toque de miel  
Una pizca de sal de mar  
Cilantro picado al gusto

PREPARACIÓN

Simplemente agrega los ingredientes a un envase y mezcla hasta que todo se vea homogéneo. Trata de no agregar tanta miel, para que el azúcar no juegue en tu contra. ¡Un toquecito y listo!

Combina muy bien con ensaladas frescas o con el bowl.

ADEREZO DE YOGUR Y ENELDO

INGREDIENTES

100 gramos de yogur sin endulzar  
Media cucharadita de ajo en polvo  
Media cucharadita de cebolla en polvo  
Media cucharada de eneldo (natural o deshidratado)  
Pimienta cayena  
Un poquito de sal  
Cebollín al gusto  
El jugo de 2 limones

PREPARACIÓN

Agrega todos los ingredientes en la licuadora y licúa con moderación, excepto la sal y la pimienta; esos irán al último para que vayas integrando los sabores y luego Pruébalo para medir el sazón. Entre más naturales sean los ingredientes, mejor.



Bébelos durante el día, para mantenerte hidratado.

## AGUA CÍTRICA DETOX

UNA JARRA

Lava una toronja/pomelo/naranja, un limón y un pepino. Córtalos todos en rodajas y colócalos en una jarra con un litro de agua y hielo.



## LIMÓN Y JENGIBRE

UNA JARRA

Lava uno o dos limones y córtalos en rodajas. Ponlos en una jarra con un litro de agua y hielo. Rállale un poco de jengibre.



## FRESAS Y MENTA

UNA JARRA

Lava bien diez fresas y córtalas en mitades. Colócalas en una jarra con un litro de agua y hielo junto con algunas hojas de menta.



## TIPS

Aquí unos ejemplos de cómo preparar agua natural para beber durante el día, combatir la deshidratación.

- MANTENER EL APETITO A RAYA.
- CON UNA CUCHARA DE MADERA PRESIONA UN POCO LAS FRUTAS PARA QUE SAQUEN SU JUGO.
- DÉJALO REPOSAR AL MENOS DIEZ O QUINCE MINUTOS ANTES DE TOMARLO.
- LA MENTA Y EL JENGIBRE COMBINAN BIEN CON CASI TODAS LAS FRUTAS.

PUEDES CAMBIAR LAS FRUTAS A TU GUSTO, ESTAS SON SOLO ALGUNAS SUGERENCIAS



# Body Advanced

## Entrenamiento

---

# CALENDARIO SEMANAL

# LU

GLÚTEO  
PANTORRILA

# MA

ESPALDA

# MI

**EXTREME**

# JU

PIERNA  
GLÚTEO

# VI

HOMBROS  
TRICEPS

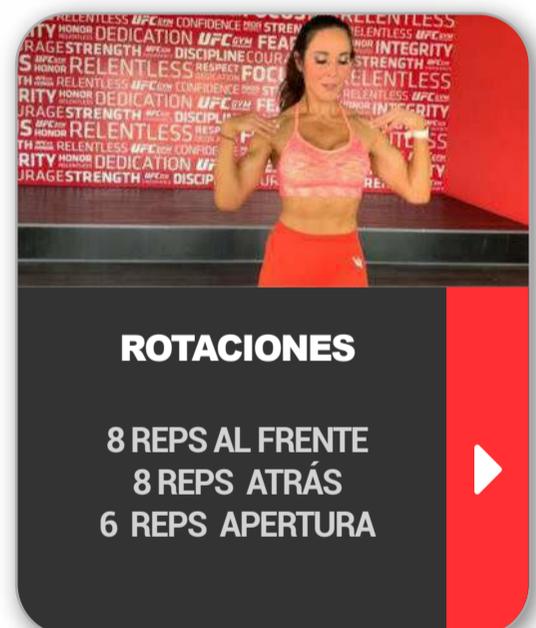
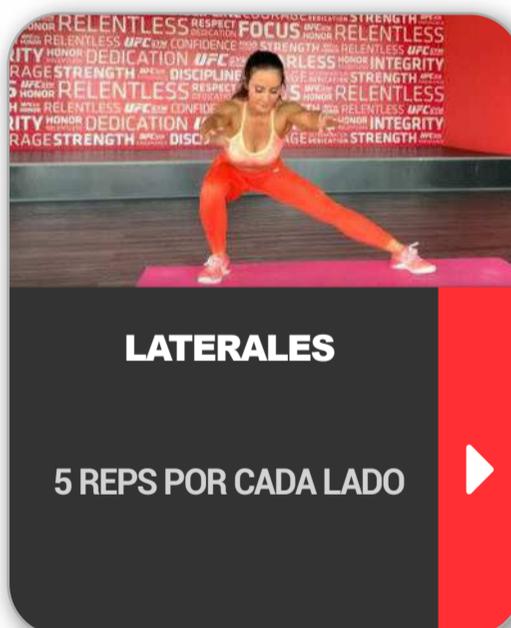
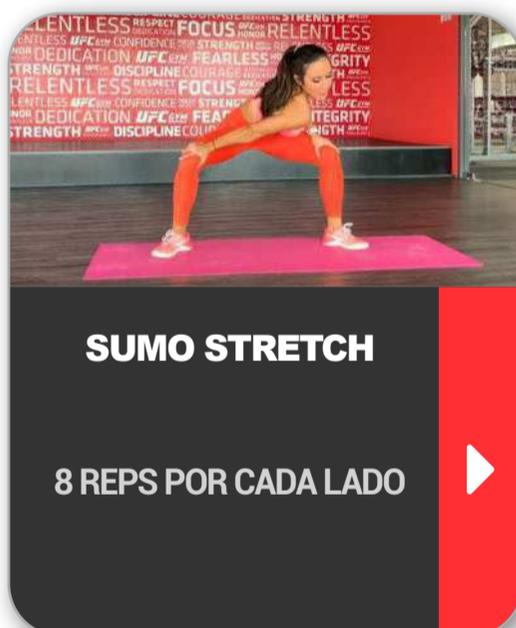
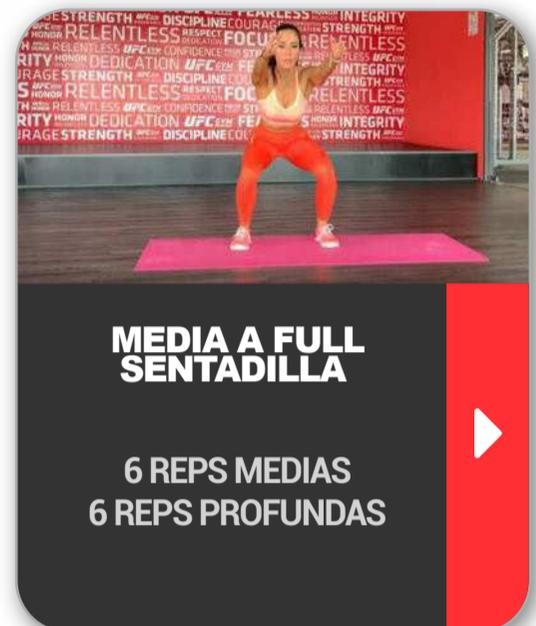
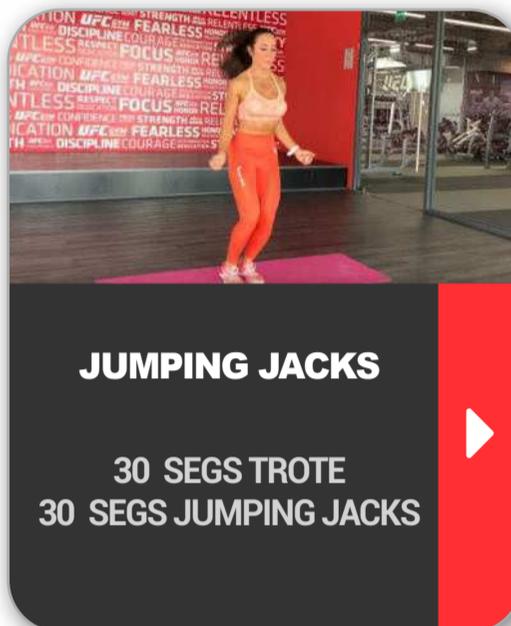
# SÁ

# DO

DESCANSO

# CALENTAMIENTO INICIAL

Realiza este calentamiento ANTES de todas tus rutinas, es completo y ayudará a tu cuerpo (músculos y articulaciones) a prepararse para el entrenamiento intenso. Realiza la secuencia 2 veces.



# ESTIRAMIENTO POST ENTRENAMIENTO

Al final de tu entrenamiento realiza cada postura entre 10-20 segundos.

VER RUTINA  
COMPLETA



**ESTIRAMIENTO  
DE CUELLO**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**HOMBROS**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**TRÍCEPS**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**FLEXOR CADERA/  
ISQUIOTIBIAL**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**FLEXOR CADERA/  
AVANZADO**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**PALOMA**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**PALOMA PECHO  
AL PISO**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**TORSIÓN ESPALDA**

10 A 20 SEGS POR  
CADA LADO



**PECHO A  
LAS RODILLAS**

10 A 20 SEGS



# PESOS Y EQUIVALENCIAS

## ¿CUÁNTO PESO USAR?

2 MANCUERNAS DE 20-25 LBS  
9-11 K CADA UNA



EJERCICIO

PESO MUERTO, PUSH PRESS  
SENTADILLA AL FRENTE Y EMPUJES

2 MANCUERNAS DE 15 LBS  
7 KG CADA UNA



EJERCICIO

DESPLANTES CAMINANDO  
Y PISTOLAS

2 MANCUERNAS DE 8-10 LBS  
3-4 KG CADA UNA



EJERCICIO

BRAZO

## ¿CUÁL ES EL PESO CORRECTO?

Para saber cuánto es el peso indicado debemos sentir que duele y que sea difícil realizar los ejercicios a partir del 50% de las repeticiones. Esto quiere decir que, si la serie tiene 10 repeticiones, desde la repetición 5 te debe costar trabajo ejecutar el ejercicio. No debe ser demasiado peso que no te permita realizar bien la técnica, pero tampoco tan liviano para que el músculo se estimule correctamente.

## TÉCNICA CORRECTA

La ejecución de las repeticiones debe ser LENTA, tomar 2 TIEMPOS para la flexión y otros 2 TIEMPOS en la extensión de cada movimiento. Si es posible agrégale una PAUSA para aumentar la intensidad y el tiempo bajo tensión.



Video

## LIGAS O BANDAS ELÁSTICAS

Al igual que los pesos, hay ligas con diferentes niveles de resistencia, te recomiendo usar las de resistencia LIVIANA y MEDIANA, ya que serán para el trabajo de brazos, el cual no necesita tanto peso como repeticiones.



Ligera



Mediana



### OPCIONALES

Liga corta  
para glúteos.



Polainas  
(Tobilleras con  
peso 1-2 KG)

# S1 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



**2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**

**Avanzado  
20-25 LBS C/U**

**Agregar tobilleras  
1-2 kg**



**UN ESCALÓN  
1-2 PULGADAS  
DE ALTO**



**LIGA CORTA  
(OPCIONAL)**



**PESO MUERTO**

**10 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS**



VIDEO



**PUENTE A UNA PIERNA**

**10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PATADA BURRO  
Y PULSOS**

**10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS  
Y PULSOS**

**10 REPETICIONES  
3 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)**



VIDEO



**BACK KICKS**

**10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**LATERAL KICK**

**10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PANTORRILA**

**10 REPETICIONES  
3 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO



**PANTORRILLA  
PULSOS**

**10 REPETICIONES  
3 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO

**Convierte tus  
debilidades en  
fortalezas.**

Rebeca Rubio

# S1 | MARTES | ESPALDA

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO



**SUPERMAN CON PESO**

10 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO



**PULL HORIZONTAL**

10 REPETICIONES  
3 SETS  
UN TRAPO



VIDEO



**BICEP CURL**

15 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO



**SUPERMAN CRUZADO**

12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS



VIDEO



**PUSH UP  
DESCENDENTE**

10 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO



**MEDIA LUNA**

10 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO

**¡Abraza tus avances por pequeños que sean,  
vamos sin prisa pero sin pausa!**

Rebeca Rubio

# S1

# MIÉRCOLES/SABADO TURBO EXTREME



## EXTREME + ABDOMEN

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO

### REPETIR EL CIRCUITO 3 VECES



#### TROTE ESTÁTICO

20 REPS POR CADA LADO

Video ▶



#### PUSH PRESS CON PESO

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



#### DESPLANTES SLIDER

10 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

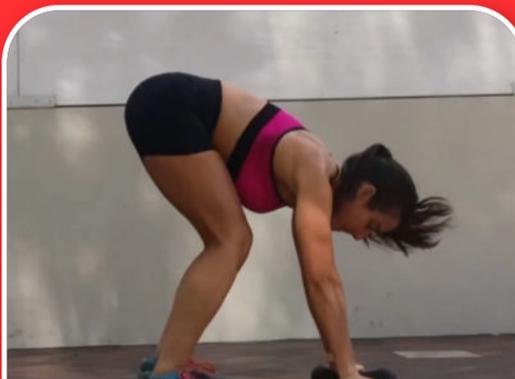
Video ▶



#### PUSH UPS ABIERTOS

12 REPETICIONES

Video ▶



#### BURPEE A SENTADILLA

8 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE

## PERFECT ABS ▶

# S1

MIÉRCOLES/SABADO  
TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

## PERFECT ABS ▶



### CRUNCH CRUZADOS

10 REPETICIONES POR CADA LADO  
3 SETS

Video ▶



### ELEVACIÓN CADERA

12 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶



### JACK KNIFE

12 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶

**No se hace más fácil,  
tu te haces más fuerte.**

Rebeca Rubio

# S1 | JUEVES PIERNA/GLÚTEO

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.



2 MANCUERNAS  
10-15 LBS



Avanzado  
20-25 LBS C/U



LIGA CORTA  
(OPCIONAL)



**SENTADILLAS  
AL FRENTE**

10 REPETICIONES  
3 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶



**SENTADILLA ESTÁTICA  
CON APERTURAS**

10 REPETICIONES  
3 SETS

1 LIGA CORTA (OPCIONAL)

Video ▶



**PUSH PRESS**

10 REPETICIONES  
3 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶



**EMPUJE CON PESO**

10 REPETICIONES  
3 SETS

2 MANCUERNAS  
\* PUEDES USAR UNA BARRA  
CON 10-20 LBS DE CADA LADO

Video ▶

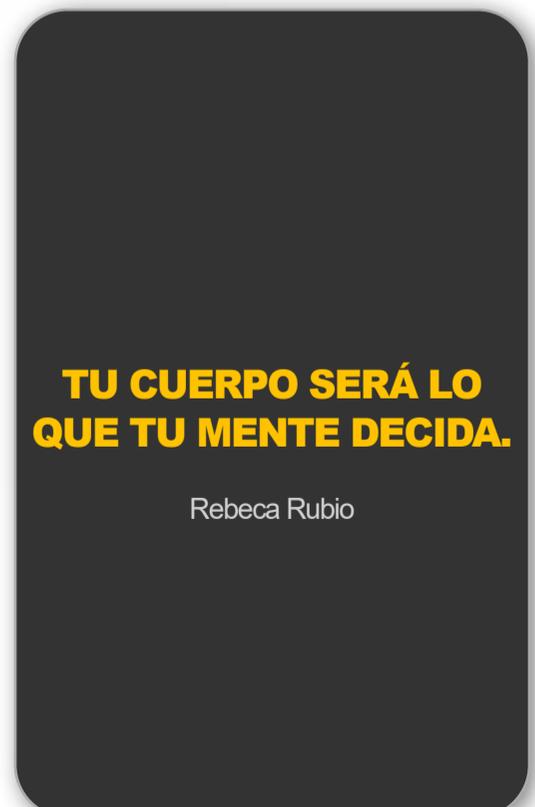


**PISTOLAS**

8 REPETICIONES  
3 SETS

2 MANCUERNAS  
PESO SUGERIDO 10-15 LBS  
CADA MANCUERNA

Video ▶



**TU CUERPO SERÁ LO  
QUE TU MENTE DECIDA.**

Rebeca Rubio

# S1

# VIERNES HOMBROS TRÍCEPS

# P PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



UN  
TRAPO



UN  
BANCO



LIGA LARGA

1



**VUELOS LATERALES**

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO



**PLANCHA TAP**

10 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO

2



**FONDOS**

12 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO



**PUSH DOWNS**

12 REPETICIONES

3 SETS

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO

3



**PULL HORIZONTAL**

12 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



**PUSH UP**

8 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO

**El sueño es gratis, el compromiso  
se vende por separado.**

Rebeca Rubio

# S2 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



**2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**

**Avanzado  
20-25 LBS C/U**

**Agregar tobilleras  
1-2 kg**



**UN ESCALÓN  
1-2 PULGADAS  
DE ALTO**



**LIGA CORTA  
(OPCIONAL)**



**PESO MUERTO**

**12 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS**



VIDEO



**PUENTE A UNA PIERNA**

**12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PATADA BURRO  
Y PULSOS**

**12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS  
Y PULSOS**

**15 REPETICIONES  
3 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)**



VIDEO



**BACK KICKS**

**12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**LATERAL KICK**

**12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PANTORRILA**

**15 REPETICIONES  
3 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO



**PANTORRILLA  
PULSOS**

**15 REPETICIONES  
3 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO

**Si fuera fácil, todo el mundo lo haría.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

**EI FINISHER** NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO



**SUPERMAN CON PESO**

12 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO

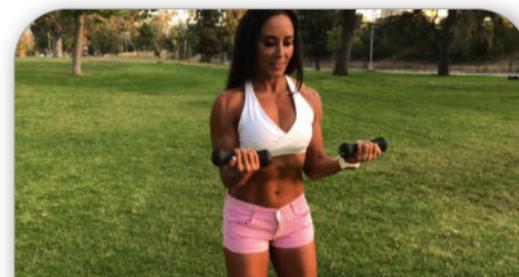


**PULL HORIZONTAL**

12 REPETICIONES  
3 SETS  
UN TRAPO



VIDEO



**BICEP CURL**

18 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO



**SUPERMAN CRUZADO**

15 REPS POR CADA LADO  
3 SETS



VIDEO



**PUSH UP  
DESCENDENTE**

12 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO



**MEDIA LUNA**

15 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO



**FINISHER : SUPER PUSH UP  
SIN PARAR REALIZAR  
UNA SOLA VEZ**

4 MINUTOS



VIDEO

**Cuerpo fuerte en mente  
fuerte ¡si se puede!**

Rebeca Rubio

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO

### REPETIR EL CIRCUITO 3 VECES



#### TROTE ESTÁTICO

20 REPS POR CADA LADO

Video ▶



#### PUSH PRESS CON PESO

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



#### DESPLANTES SLIDER

10 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

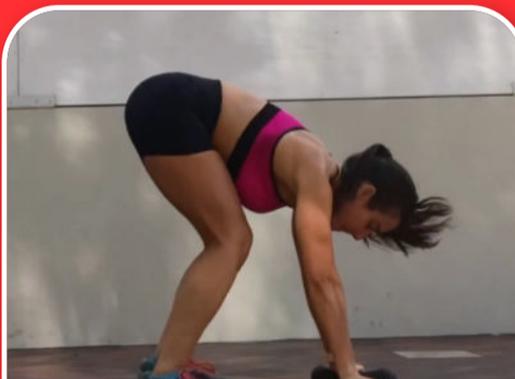
Video ▶



#### PUSH UPS ABIERTOS

12 REPETICIONES

Video ▶



#### BURPEE A SENTADILLA

8 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE  
**PERFECT  
ABS** ▶

# S2 | MIÉRCOLES/SABADO | TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

## PERFECT ABS ▶



### CRUNCH CRUZADOS

12 REPETICIONES POR CADA LADO  
3 SETS

Video ▶



### ELEVACIÓN CADERA

15 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶



### JACK KNIFE

15 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶

**Convierte las adversidades  
en oportunidades**

Rebeca Rubio

# S2 | JUEVES | PIERNA/GLÚTEO

# F FINISHER

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

**EI FINISHER** NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



**2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**



**Avanzado  
20-25 LBS C/U**



**LIGA CORTA  
(OPCIONAL)**



**SENTADILLAS  
AL FRENTE**

**12 REPETICIONES  
3 SETS**

**2 MANCUERNAS**

**Video ▶**



**SENTADILLA ESTÁTICA  
CON APERTURAS**

**12 REPETICIONES  
3 SETS**

**1 LIGA CORTA (OPCIONAL)**

**Video ▶**



**PUSH PRESS**

**12 REPETICIONES  
3 SETS**

**2 MANCUERNAS**

**Video ▶**



**EMPUJE CON PESO**

**12 REPETICIONES  
3 SETS**

**2 MANCUERNAS  
\*PUEDES USAR UNA BARRA  
CON 10-20 LBS DE CADA LADO**

**Video ▶**



**PISTOLAS**

**10 REPETICIONES  
3 SETS**

**2 MANCUERNAS  
PESO SUGERIDO 10-15 LBS  
CADA MANCUERNA**

**Video ▶**



**FINISHER : DESPLANTES  
CAMINANDO SIN PARAR  
REALIZAR UNA SOLA VEZ**

**50 PASOS  
2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**

**Video ▶**

# S2 | VIERNES | HOMBROS TRICEPS

**P** PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



UN  
TRAPO



UN  
BANCO



LIGA LARGA

1



**VUELOS LATERALES**

12 REPETICIONES

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO

2



**FONDOS**

12 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO

3



**PULL HORIZONTAL**

12 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



**PLANCHA TAP**

12 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO



**PUSH DOWNS**

12 REPETICIONES

3 SETS

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO



**PUSH UP**

10 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO



**F**

**FINISHER : VUELOS LATERALES  
SIN PARAR REALIZAR  
UNA SOLA VEZ**

40 REPETICIONES



VIDEO

**Una mente  
campeona  
no solo sueña,  
se compromete  
y alcanza**

Rebeca Rubio

# S3 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



**2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**

**Avanzado  
20-25 LBS C/U**

**Agregar tobilleras  
1-2 kg**



**UN ESCALÓN  
1-2 PULGADAS  
DE ALTO**



**LIGA CORTA  
(OPCIONAL)**



**PESO MUERTO**

**15 REPETICIONES  
4 SETS  
2 MANCUERNAS**



VIDEO



**PUENTE A UNA PIERNA**

**15 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PATADA BURRO  
Y PULSOS**

**15 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS  
Y PULSOS**

**18 REPETICIONES  
4 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)**



VIDEO



**BACK KICKS**

**15 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**LATERAL KICK**

**15 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PANTORRILA**

**20 REPETICIONES  
4 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO



**PANTORRILLA  
PULSOS**

**20 REPETICIONES  
4 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO

**Hoy te duele, mañana  
nadie te detiene.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

**EI FINISHER** NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO



**SUPERMAN CON PESO**

15 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO

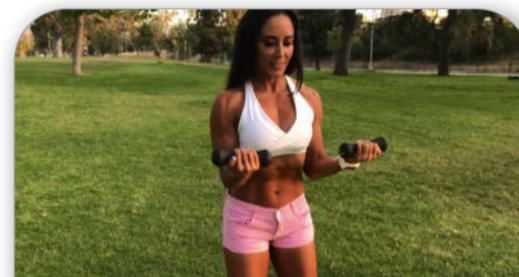


**PULL HORIZONTAL**

15 REPETICIONES  
3 SETS  
UN TRAPO



VIDEO



**BICEP CURL**

20 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO



**SUPERMAN CRUZADO**

18 REPS POR CADA LADO  
3 SETS



VIDEO



**PUSH UP  
DESCENDENTE**

12 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO

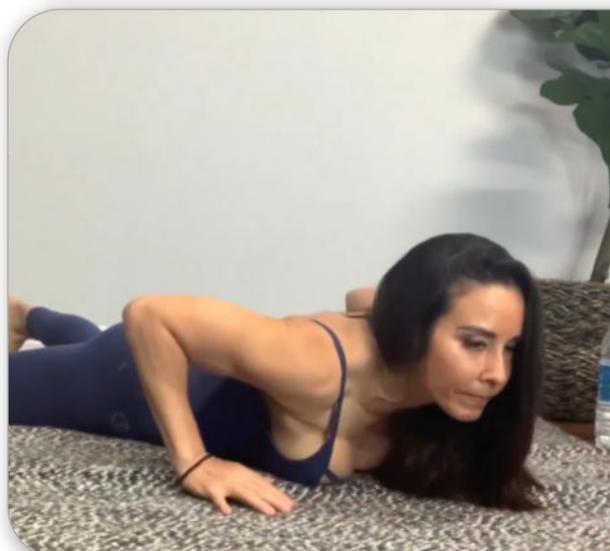


**MEDIA LUNA**

18 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO



**FINISHER : SUPER PUSH UP  
SIN PARAR REALIZAR  
UNA SOLA VEZ**

6 MINUTOS



VIDEO

**Si no hay reto,  
no hay cambio.**

Rebeca Rubio

# S3 | MIÉRCOLES/SABADO

## TURBO EXTREME

**X** EXTREME  
+ ABDOMEN

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO

REPETIR EL CIRCUITO 4 VECES



**TROTE ESTÁTICO**

25 REPS POR CADA LADO

Video ▶



**PUSH PRESS CON PESO**

15 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



**DESPLANTES SLIDER**

15 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

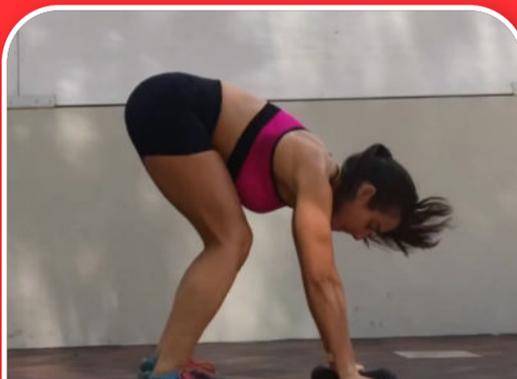
Video ▶



**PUSH UPS ABIERTOS**

15 REPETICIONES

Video ▶



**BURPEE A SENTADILLA**

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE  
**PERFECT  
ABS** ▶

# S3 | MIÉRCOLES/SABADO | TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

## PERFECT ABS ▶



### CRUNCH CRUZADOS

15 REPETICIONES POR CADA LADO  
3 SETS

Video ▶



### ELEVACIÓN CADERA

18 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶



### JACK KNIFE

18 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶

**Un campeón no se rinde  
nunca, un perdedor ni  
siquiera lo intenta.**

Rebeca Rubio

# S3 | JUEVES | PIERNA/GLÚTEO

# F FINISHER

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

**EI FINISHER** NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



**2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**



**Avanzado  
20-25 LBS C/U**



**LIGA CORTA  
(OPCIONAL)**



**SENTADILLAS  
AL FRENTE**

**15 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS**

**Video ▶**



**SENTADILLA ESTÁTICA  
CON APERTURAS**

**15 REPETICIONES  
4 SETS**

**1 LIGA CORTA (OPCIONAL)**

**Video ▶**



**PUSH PRESS**

**12 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS**

**Video ▶**

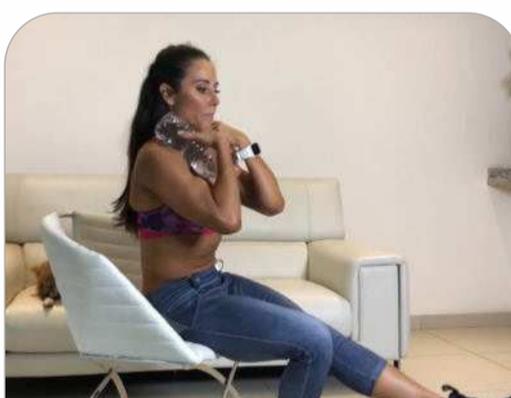


**EMPUJE CON PESO**

**15 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS  
\*PUEDES USAR UNA BARRA  
CON 10-20 LBS DE CADA LADO**

**Video ▶**



**PISTOLAS**

**12 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS  
PESO SUGERIDO 10-15 LBS  
CADA MANCUERNA**

**Video ▶**



**FINISHER : DESPLANTES  
CAMINANDO SIN PARAR  
REALIZAR UNA SOLA VEZ**

**60 PASOS  
2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**

**Video ▶**

# S3 | VIERNES | HOMBROS TRICEPS

**P** PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



UN  
TRAPO



UN  
BANCO



LIGA LARGA

1



**VUELOS LATERALES**

15 REPETICIONES

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO

2



**FONDOS**

15 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO

3



**PULL HORIZONTAL**

15 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



**PLANCHA TAP**

15 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO



**PUSH DOWNS**

15 REPETICIONES

3 SETS

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO



**PUSH UP**

15 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO



**F**

**FINISHER : VUELOS LATERALES  
SIN PARAR REALIZAR  
UNA SOLA VEZ**

50 REPETICIONES



VIDEO

**El 90% del éxito  
se basa en insistir.**

Rebeca Rubio

# S4 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



**2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**

**Avanzado  
20-25 LBS C/U**

**Agregar tobilleras  
1-2 kg**



**UN ESCALÓN  
1-2 PULGADAS  
DE ALTO**



**LIGA CORTA  
(OPCIONAL)**



**PESO MUERTO**

**20 REPETICIONES  
4 SETS  
2 MANCUERNAS**



VIDEO



**PUENTE A UNA PIERNA**

**15 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PATADA BURRO  
Y PULSOS**

**20 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS  
Y PULSOS**

**20 REPETICIONES  
4 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)**



VIDEO



**BACK KICKS**

**20 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**LATERAL KICK**

**20 REPS POR CADA LADO  
4 SETS  
LIGA CORTA (OPCIONAL)  
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



**PANTORRILA**

**20 REPETICIONES  
4 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO



**PANTORRILLA  
PULSOS**

**20 REPETICIONES  
4 SETS  
UN ESCALÓN**



VIDEO

**Un sueño no logra nada,  
una decisión lo logra todo.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

**EI FINISHER** NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO



**SUPERMAN CON PESO**

18 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO



**PULL HORIZONTAL**

20 REPETICIONES  
3 SETS  
UN TRAPO



VIDEO



**BICEP CURL**

25 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO



**SUPERMAN CRUZADO**

18 REPS POR CADA LADO  
3 SETS



VIDEO



**PUSH UP  
DESCENDENTE**

15 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO

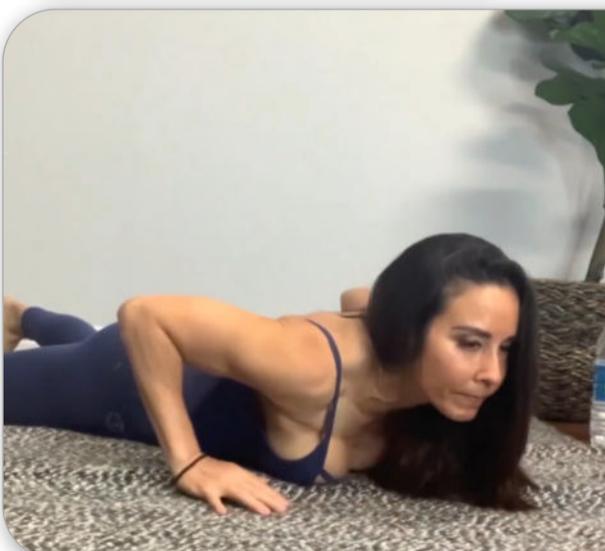


**MEDIA LUNA**

20 REPETICIONES  
3 SETS  
2 MANCUERNAS



VIDEO



**FINISHER : SUPER PUSH UP  
SIN PARAR REALIZAR  
UNA SOLA VEZ**

7 MINUTOS



VIDEO

**Una mente campeona  
no se rinde, persiste  
y vence.**

Rebeca Rubio

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS  
8-10 LBS



UN  
TRAPO

### REPETIR EL CIRCUITO 4 VECES



#### TROTE ESTÁTICO

25 REPS POR CADA LADO

Video ▶



#### PUSH PRESS CON PESO

15 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



#### DESPLANTES SLIDER

15 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

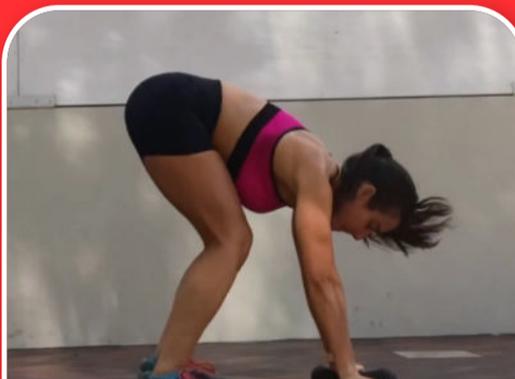
Video ▶



#### PUSH UPS ABIERTOS

15 REPETICIONES

Video ▶



#### BURPEE A SENTADILLA

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE  
**PERFECT  
ABS** ▶

# S4 | MIÉRCOLES/SABADO | TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

## PERFECT ABS ▶



### CRUNCH CRUZADOS

15 REPETICIONES POR CADA LADO  
3 SETS

Video ▶



### ELEVACIÓN CADERA

18 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶



### JACK KNIFE

20 REPETICIONES  
3 SETS

Video ▶

**Vale la pena luchar por  
lo que vale la pena tener.**

Rebeca Rubio

# S4 | JUEVES | PIERNA/GLÚTEO

# F FINISHER

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

**EI FINISHER** NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



**2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**



**Avanzado  
20-25 LBS C/U**



**LIGA CORTA  
(OPCIONAL)**



**SENTADILLAS  
AL FRENTE**

**20 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS**

**Video ▶**



**SENTADILLA ESTÁTICA  
CON APERTURAS**

**18 REPETICIONES  
4 SETS**

**1 LIGA CORTA (OPCIONAL)**

**Video ▶**



**PUSH PRESS**

**15 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS**

**Video ▶**



**EMPUJE CON PESO**

**20 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS  
\*PUEDES USAR UNA BARRA  
CON 10-20 LBS DE CADA LADO**

**Video ▶**

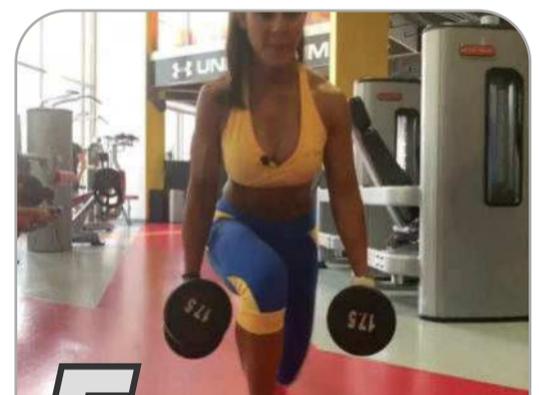


**PISTOLAS**

**12 REPETICIONES  
4 SETS**

**2 MANCUERNAS  
PESO SUGERIDO 10-15 LBS  
CADA MANCUERNA**

**Video ▶**



**FINISHER : DESPLANTES  
CAMINANDO SIN PARAR  
REALIZAR UNA SOLA VEZ**

**70 PASOS  
2 MANCUERNAS  
10-15 LBS**

**Video ▶**

# S4 | VIERNES | HOMBROS TRICEPS

**P** PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



UN  
TRAPO



UN  
BANCO



LIGA LARGA

1



**VUELOS LATERALES**

18 REPETICIONES

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO

2



**FONDOS**

15 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO

3



**PULL HORIZONTAL**

20 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



**PLANCHA TAP**

18 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO



**PUSH DOWNS**

20 REPETICIONES

3 SETS

2 MANCUERNAS O  
UNA LIGA LARGA



VIDEO



**PUSH UP**

15 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO



**F**

**FINISHER : VUELOS LATERALES  
SIN PARAR REALIZAR  
UNA SOLA VEZ**

60 REPETICIONES



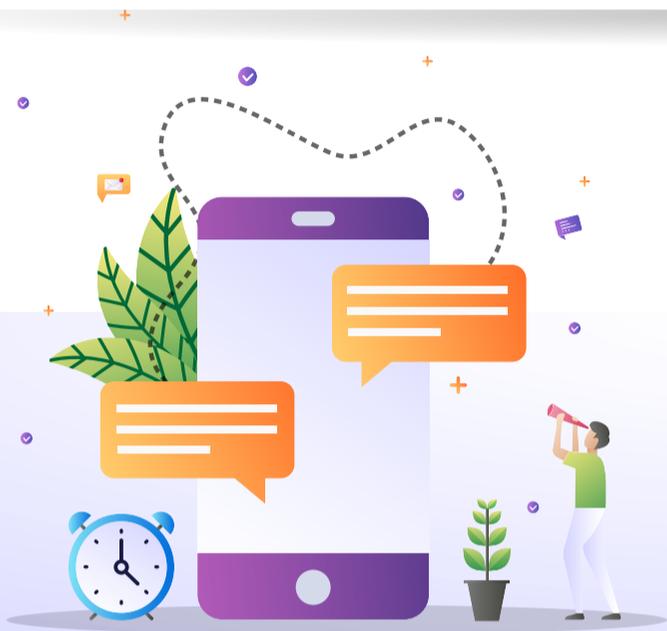
VIDEO

**Disfruta el proceso,  
vamos sin prisa  
pero sin pausa**

Rebeca Rubio

# VAMOS A ENTRENAR A TOPEEEE !

## ETIQUÉTAME @rebecarubiooficial



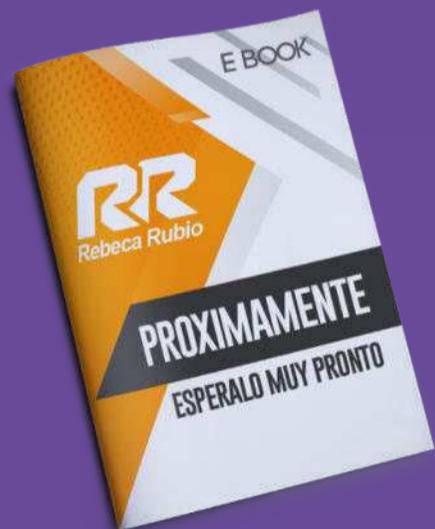
### COMPARTE TU PROCESO

EN MIS REDES SOCIALES CON...



#bodytransformation    #rebepower  
#atopeconrebe    #rebeFood  
#rebecarubio    #mentecampeona

## ¿YA TIENES EL TUYO?



Sigueme en mis redes



[www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)