

R E B E C A R U B I O



POWER WOMAN

EL RETO

RR
Rebeca Rubio

Índice



Bienvenida

Introducción



Nutrición

Plan de alimentación

En ayunas

Menú opción 1

Menú opción 2



Entrenamiento

Calendario

Plan de entrenamiento

Calentamiento / Estiramientos

Rutina A

Rutina B



Bienvenida Power Woman

¡Bienvenida a tu reto **Power Woman!** Lo llamo “**Reto**”, porque sin reto no hay cambio, y **Power Woman** porque las mujeres somos increíbles, fuertes, pacientes, amorosas, y a la vez tenaces, que logramos lo imposible haciendo que el mundo sea diferente.

Este reto será de una semana, y es una probadita de mi propio método de entrenamiento y nutrición por niveles, el cual diseñé después de 20 años en el fitness como atleta y luego como Coach. Inicié en el mundo Fitness a los 30, y hoy a mis 50 ¡me siento mejor que nunca! Por eso puedo decir que **¡TÚ TAMBIÉN PUEDES LOGRARLO!**

¿Has intentado de todo y no ves resultados? Te creo. Hay tantas opciones en el mercado, rutinas por aquí, dietas por allá, pastillas mágicas, etc, pero recuerda que lo que rápido llega, rápido se va. Con mi método 100% natural, lograrás introducir en tu vida hábitos saludables que te darán resultados de impacto, pero que a la vez serán sostenibles a través del tiempo, para así lograr verte **FIT TODA TU VIDA.**

¿Aceptas el reto? Si tu respuesta es: “**¡SÍ!**”, ¡estás en el lugar correcto! Un cuerpo fit **NO** se logra con medidas extremas, sino con pequeños pasos que, uno a uno, te llevarán a tu meta final.

Así que **¡AHORA ES CUANDO!**



¿Qué es POWER WOMAN: El reto?

Power Woman es un reto de **7 días** para vivir la experiencia de entrenar y alimentarte con mi método, a través de un menú delicioso y rutinas de entrenamiento por niveles de condición física. Es una probadita de cómo funciona mi sistema de entrenamiento y nutrición, y en este caso, el reto **POWER WOMAN** lo diseñé pensando en las personas activas que aún no han entrenado conmigo (nivel avanzado), pero también en personas que no han entrenado nunca o que han dejado de entrenar (nivel básico). Es un reto de acondicionamiento para prepararte antes de tomar un programa conmigo, o bien, si ya entrenabas con mis programas y por alguna razón no continuaste, esta es tu mejor opción para ponerte en forma y retomar tu entrenamiento. Algo muy importante es que estarás acompañada con mi soporte durante tu proceso a través de redes sociales o correo electrónico.

¿Qué lograrás con **este** reto?

En la siguiente semana entenderás cómo funciona mi método, aprenderás a comer y a entrenar mejor, logrando increíbles resultados, como:

- Comprobar que la vida fitness no es complicada; al contrario, es algo fácil y divertido si tienes una buena guía y un buen plan.
- Aprender a combinar alimentos para ver resultados, verte y sentirte saludable. Recuerda que no es DEJAR de comer; es SABER comer.
- Experimentar un entrenamiento efectivo, sano y sostenible. Sabrás la diferencia entre entrenarte con un plan, en contraste con solo hacer ejercicio como pasatiempo.
- Aprender qué es **CALIDAD** vs **CANTIDAD** de entrenamiento: No necesitas dedicarle horas, harás un entrenamiento inteligente y efectivo que en solo minutos te dará resultados.
- Iniciar o acelerar el proceso de pérdida de grasa a la vez que fortaleces tus músculos para evitar la flacidez.
- Encontrar la motivación que habías perdido, ya que formarás parte de una comunidad y trabajarás de la mano conmigo.
- Dar los primeros pasos para ser fit toda la vida.
- Aprender a NO rendirte y experimentar que los retos te hacen más fuerte física y mentalmente.
- Demostrarte a ti misma que SÍ PUEDES y que tienes el PODER de cambiar si te lo propones.
- Aprender a cuidar de ti y dedicar un tiempo a tu cuerpo y tu salud, lo que te dará resultados a largo plazo.
- **¡DEMOSTRARTE CUÁNTO TE AMAS!**



Las claves del éxito POWER WOMAN

Amor propio. Debes tener claro por qué emprenderás este proyecto y para quién, y la razón siempre debes ser **TÚ**. Debes hacerlo por ti y para ti. Apartar tiempo para entrenar y alimentarte bien es una muestra de que te quieres y te cuidas. Transfiere esa actitud a tus palabras e ideas: trátate con cariño, respeta tu cuerpo y tus límites, y valora cada paso que des.

Disciplina. Vas a aprender a ser más comprometida contigo misma, no siempre querrás entrenar, y no siempre querrás comer lo que debes comer, así que debes desarrollar **DISCIPLINA**. Recuerda que este es un compromiso contigo misma y con tu salud, así que no te cuestiones si lo harás o no: simplemente levántate y hazlo, ¡puedes estar segura que no te arrepentirás!

Confianza en ti. Los retos ponen a prueba nuestra fortaleza física y mental, pero debes iniciar cada reto con la fe de que podrás terminarlo. Cada entrenamiento terminado te demostrará que **SÍ PUEDES** lograr lo que te propongas; ¡no permitas que nadie te diga lo contrario! Esto hará maravillas con tu autoestima.

Planeación. La base de toda preparación fitness es dedicar tiempo para prepararnos, tanto para el entrenamiento diario, como para la alimentación. Así como dedicamos tiempo para lavarnos los dientes, o las manos, así tenemos que encontrar un tiempo en el día para realizar nuestro reto.

Sin prisa pero sin pausa. No será de la noche a la mañana; todos estos procesos se van adquiriendo poco a poco, así que tranquila, relájate y disfruta de este reto.

No te agobies por estar pendiente de tus resultados en la primera semana, por ahora enfócate en disfrutar, quererte y darle amor a tu cuerpo.

R E B E C A R U B I O

Alimentación
POWER WOMAN

RR
Rebeca Rubio

Plan de alimentación



Mi método de alimentación se basa en una forma muy sencilla y flexible de comer. Es la manera como yo me he alimentado durante todo este tiempo y lo que me ha traído hasta aquí. Es 100% natural, no añade fórmulas artificiales, suplementos ni pastillas. No elimino grupos alimenticios, sino que diseño los menús con alimentos variados, naturales y con sus porciones adecuadas. A continuación encontrarás una lista de ingredientes que puedes usar, así como ejemplos de cómo prepararlos y combinarlos para nutrirte y obtener la energía que necesitarás para tus entrenamientos.



CÓMO USAR EL MENÚ

Notarás que tienes dos menús alternativos para cada comida. Utiliza la opción 1 un día, y al día siguiente utiliza la opción 2. Puedes usar mi **Recetario Fit** con más de 50 recetas fáciles, saludables y variadas.



Adquiérellos aquí
www.rebecarubio.com

En ayunas

Las infusiones son un excelente aliado en el proceso de pérdida de grasa y un estilo de vida saludable. Nos ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre, combatir antojos, desintoxicar y por lo tanto, a desinflamar tu abdomen. A continuación encontrarás tres ejemplos de infusiones que deberás beber 10/15 minutos antes de tu desayuno.

En mi ebook **50 Bebidas Fit** encontrarás muchísimas más recetas de infusiones que te ayudarán a desinflamar y aplanar tu vientre, potenciando así los beneficios de tu reto Power Woman.



INFUSIÓN DE LAUREL Y CANELA

INGREDIENTES

3 hojas de laurel
2 rajadas de canela
El jugo de 1/2 limón
2 tazas de agua

PREPARACIÓN

Pon a hervir el agua con las hojas de laurel y canela, y deja que hiervan por 5 minutos. Apaga el fuego y deja reposar por un momento, y al final añade el jugo de limón.



INFUSIÓN DE JAMAICA, CANELA Y CLAVO

INGREDIENTES

1/2 taza de flor de jamaica
1 raja de canela
2 clavos de olor
2 tazas de agua

PREPARACIÓN

Deja remojando la flor de jamaica toda la noche, y al día siguiente hiérvela por 10 minutos con la canela y el clavo.



INFUSIÓN DE CANELA Y ANÍS

INGREDIENTES

2 rajadas de canela
3 anises estrellados
2 tazas de agua

PREPARACIÓN

Pon el agua al fuego y cuando empiece a hervir añade la canela y el anís. Deja que hierva por 5 minutos y deja reposar por unos minutos antes de beber.

Menú 1

Instrucciones: En ayunas te sugiero beber una de las infusiones, esperar 10-15 minutos y luego consumir tu desayuno con el cuál puedes agregar una taza de café o té sin leche y sin azúcar. En el resto de comidas, lo ideal es consumir un vaso de agua natural (240 ml) para permanecer hidratado.



Omelette fit

DESAYUNO

2 huevos, 2 claras, 50 gramos de queso mozzarella o salmón cortados en cuadros*, Un puñado de espinacas frescas picadas, 1 trozo de cebolla picado, 1 diente de ajo picado, 1 pizca de sal y pimienta al gusto. ***El salmón debe ser natural, no ahumado.**

Sofríe un trozo de cebolla y ajo picados en una sartén, agrega la espinaca para que se cocine un poco y luego la mezcla de los huevos bien batidos con sal y pimienta. Al final integra el salmón o el queso para que se cocine todo como una tortilla. Al cocinarse bien, le das vuelta y formas el omelette. Puedes acompañarlo con una galleta de arroz inflado.



Bowl de proteína

LUNCH

150 gramos de proteína (pechuga de pollo o pescado blanco), 100 gramos de arroz o quinoa al vapor, 150 gramos de vegetales variados picados (espárragos, zanahorias, cebolla), 1 pizca de sal y pimienta al gusto, aderezo simple de limón, vinagre, sal y pimienta al gusto.

Salpimenta la proteína, y cocínala junto con la cebolla cortada en tiras por unos minutos. Luego deja ir el resto de los vegetales y cocínalos a término medio. En un tazón, coloca el arroz o la quinoa, y por encima el preparado de proteína y los vegetales picados, a los que añadirás el aderezo simple.



Vegetales con aderezo ranch

SNACK PM

Vegetales crudos cortados en tiras (zanahoria, pepino, apio).

Aderezo

50 gramos de yogur griego, 1/4 de cucharadita de ajo en polvo, 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo, 1 pizca de sal y pimienta al gusto, el jugo de 1/2 limón.

Licúa todos los ingredientes del aderezo. Acompaña con los vegetales crudos cortados en tiras.

Si no deseas hacer el aderezo de yogur, puedes usar guacamole en su lugar.



Ensalada de lentejas con pollo

CENA

150 gramos de pechuga de pollo cortada en cuadros, 100 gramos de lentejas o frijoles cocidos, 100 gramos de zanahoria, chile morrón rojo, cebollín picado, un puñado de hojas de menta fresca picada.

Aderezo

El jugo de 1 limón, 1 cucharada de aceite de ajonjolí, 1 pizca de sal y pimienta al gusto, 1 cucharadita de vinagre.

Prepara el pollo usando tus condimentos preferidos, córtalo en cuadros y sofríelo al término que prefieras. Mientras tanto, pica los vegetales y agrégalos a un tazón junto con las lentejas previamente cocidas. Prepara el aderezo, mezclando todos sus ingredientes y agrégalo junto con el pollo picado por encima.

Menú 2

Instrucciones: En ayunas te sugiero beber una de las infusiones, esperar 10-15 minutos y luego consumir tu desayuno con el cuál puedes agregar una taza de café o té sin leche y sin azúcar. En el resto de comidas, lo ideal es consumir un vaso de agua natural (240 ml) para permanecer hidratado.



Bowl de avena con yogur

DESAYUNO

30 gramos de avena en copos, 100 gramos de yogur griego bajo en grasa, 100 gramos de leche vegetal, 1 cucharadita de linaza molida, 1 cucharadita de semillas de chía, 1 edulcorante (opcional), 100 gramos de fruta picada al gusto.

Reposa la avena desde la noche anterior con el yogur, la leche vegetal, la chía y la linaza. Puedes añadir un edulcorante si deseas. Al día siguiente decora con los 100 gramos de fruta picada a tu gusto.



Tacos de lechuga

LUNCH

150 gramos de carne molida de res magra o pavo, 100 gramos de chile morrón rojo, rábano y chile jalapeño picado, 100 gramos de quinoa al vapor, 3 hojas grandes de lechuga iceberg, 1 diente de ajo picado finamente, 1/4 de cebolla picada finamente, 75 gramos de aguacate cortado en cubos pequeños, 1 pizca de sal y pimienta al gusto, aderezo simple de limón, vinagre, sal y pimienta al gusto.

Salpimienta la proteína, y agrégale el ajo y la cebolla picada. Cocínala en una sartén y mientras, pica los demás vegetales, y añádeles el aderezo simple y revuelve. Rellena las hojas de lechuga con una camita de quinoa, luego el preparado de vegetales y la carne. Envuelve para darle la forma de un taco. Decora con los trocitos de aguacate.



Galletas con mantequilla

SNACK PM

2 galletas de arroz inflado, 2 cucharadas de mantequilla de almendra, 1/2 banana cortada en rebanadas.

Unta las galletas de arroz con la mantequilla de almendra. Coloca las rebanadas de banana por encima.



Teppanyaki

CENA

150 gramos de camarones, pechuga de pollo o carne de res en tiras, 100 gramos de brócoli, cebolla y chile morrón rojo y amarillo, 1 diente de ajo picado, 2 cucharadas de salsa de soya, 1 cucharadita de vinagre de arroz, 1 cucharadita de jengibre en polvo, semillas de ajonjolí al gusto.

Aderezo: 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio, 1 cucharadita de vinagre de arroz, 1 cucharadita de jengibre en polvo, semillas de ajonjolí al gusto.

Salpimienta la proteína y condiméntala con el ajo picado. Ponla a asar en una sartén, y unos minutos después, agrega los vegetales cortados en trozos. Prepara una salsa con la salsa de soya, el jengibre en polvo, y el vinagre de arroz y agrégala al sofrito. Puedes decorar con semillas de ajonjolí.

Opciones de ingredientes

Puedes intercambiar los ingredientes de las recetas utilizando cualquiera de las siguientes opciones, según su categoría.

Desayuno



Opciones de proteína: queso mozzarella, salmón, tofu.

Opciones de frutas: Fresa, banana, blueberries, frambuesas, kiwi, manzana, melón o sandía.

Opciones de vegetales: Ajo, cebolla, tomate, espinaca, hongos, chile morrón rojo, amarillo, verde, espárragos.

Otros ingredientes: Leche vegetal ya sea de almendra, coco o arroz.

Edulcorante: Fruto del monje o stevia (la más natural posible).

Lunch



Opciones de proteína: Pollo, carne de res, salmón, pescado blanco, camarones.

Opciones de granos: Arroz blanco o integral, o quinoa.

Opciones de vegetales: Ajo, cebolla, tomate, espinaca, brócoli, pepino, hongos, chile morrón, apio, cilantro, espárragos, ejotes, lechuga iceberg.

Otros ingredientes: El aceite de ajonjolí por aceite de oliva, el vinagre puede ser de arroz o de manzana.

Snack



Opciones de vegetales crudos: Zanahoria, pepino, chile morrón, apio.

Opciones de frutas: Banana, fresa, manzana.

Otros ingredientes: Mantequilla de cacahuate o almendra.

Otros: Yogur griego, hummus o guacamole.

Cena



Opciones de proteína: Pollo, carne de res, salmón, pescado blanco, camarones.

Opciones de granos: Lentejas o frijoles rojos, blancos o negros, garbanzos.

Opciones de vegetales: Cebolla, tomate, brócoli, pepino, hongos, chile morrón, apio, cilantro, ejotes, lechuga iceberg, espinaca.

Otros ingredientes: El aceite de ajonjolí por aceite de oliva, el vinagre puede ser de arroz o de manzana.

REBECA RUBIO

Entrenamiento
POWER WOMAN



Calendario

Lunes

Rutina A

Martes

Rutina B

Miércoles

Rutina A

Jueves

Rutina B

Viernes

Rutina A

Sábado

Rutina B

Domingo
Descanso

Plan de entrenamiento

En las siguientes páginas encontrarás la rutina para cada día de la semana. En los videos está indicada la técnica de entrenamiento, tanto para nivel básico como para intermedio y avanzado, y los implementos necesarios. Los niveles intermedio y avanzado usan la misma rutina, pero varían el peso según la tabla que encontrarás abajo; haz el apropiado para tu nivel. Te recomiendo hidratarte bien antes y después de la sesión, la cual no durará más de media hora.

La técnica y la velocidad

Una buena técnica es más importante que miles de repeticiones. En este programa de entrenamiento contarás con videos en tiempo real, para que sigas paso a paso cada repetición; ¡no te adelantes! La velocidad y la técnica correctas son la clave para tus resultados. La rutina de lunes y martes es más corta, ya que son los primeros días de entrenamiento, sin embargo, el resto de la semana se incrementa en un 50% para que experimentes una mayor intensidad. Así es como trabajo mis programas, todos tienen progresiones cada semana para lograr mejores resultados y que tu cuerpo no se adapte.

¿Qué nivel usar?

Nivel Básico: Si nunca has entrenado, o has dejado de entrenar.

Nivel Intermedio: Si llevas algún tiempo entrenando.

Nivel Avanzado: Si ya has entrenado conmigo y te has mantenido activa hasta el presente.

El peso recomendado en el caso de intermedios y avanzados será el siguiente:

Nivel inicial

No utiliza peso adicional.



TOALLA

Nivel intermedio

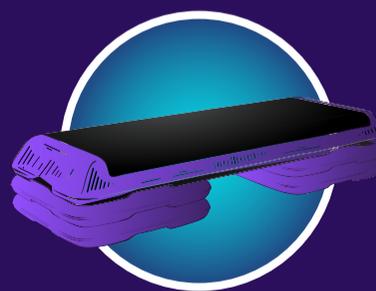
2 mancuernas de 5 libras



POLAINAS

Nivel avanzado

2 mancuernas de 10 libras



STEP / BANCO



MANCUERNAS

ANTES Y DESPUÉS del entrenamiento



Calentamiento Antes de iniciar

Instrucciones: Realiza estos 4 ejercicios uno seguido del otro, por los tiempos y las repeticiones que se indica.

VÍDEO COMPLETO



Jumping
jacks

30 Segundos

3 SETS

Desplantes
laterales

30 Segundos

3 SETS

Media
sentadilla

30 Segundos

3 SETS

Gusanos

45 Segundos

3 SETS



Estiramientos Al finalizar

Instrucciones: Realiza estas posturas una seguida de la otra, por los tiempos y las repeticiones que se indica.

VÍDEO COMPLETO



Estiramiento
de glúteo

30 Seg por cada lado

2 SETS

Torsión

30 Seg por cada lado

2 SETS

Flexores

30 Seg por cada lado

2 SETS

Rodilla
al pecho

30 Seg por cada lado

2 SETS

LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES

Rutina A

Instrucciones: Realiza cada ejercicio por el tiempo que te indico, uno seguido del otro hasta terminar el set de movimientos. Al terminar cada set, descansas 1 minuto y repites las veces que te indico.



Rutina A Lunes

VÍDEO COMPLETO



Sentadilla 30 Segundos **3 SETS**

Desplantes 60 Segundos **3 SETS**

Bici Crunch 30 Segundos **3 SETS**

Plank 30 Segundos **3 SETS**

Vuelos 30 Segundos **3 SETS**

Push Up 30 Segundos **3 SETS**



Rutina A Miércoles - Viernes

VÍDEO COMPLETO



Sentadilla 45 Segundos **3 SETS**

Desplantes 60 Segundos **3 SETS**

Bici Crunch 45 Segundos **3 SETS**

Plank 45 Segundos **3 SETS**

Vuelos 45 Segundos **3 SETS**

Push Up 45 Segundos **3 SETS**

MARTES – JUEVES – SÁBADO

Rutina B

Instrucciones: Realiza cada ejercicio por el tiempo que te indico, uno seguido del otro hasta terminar el set de movimientos. Al terminar cada set, descansas 1 minuto y repites las veces que te indico.



Rutina B Martes

VÍDEO COMPLETO



Empujes	30 Segundos	3 SETS	Marcha	30 Segundos	3 SETS
Sentadilla estática	30 Segundos	3 SETS	Mesa	30 Segundos	3 SETS
Superman	30 Segundos	3 SETS	Fondos	60 Segundos	3 SETS
Jalones de espalda	30 Segundos	3 SETS			



Rutina B Jueves – Sábado

VÍDEO COMPLETO



Empujes	45 Segundos	3 SETS	Marcha	45 Segundos	3 SETS
Sentadilla estática	45 Segundos	3 SETS	Mesa	45 Segundos	3 SETS
Superman	45 Segundos	3 SETS	Fondos	60 Segundos	3 SETS
Jalones de espalda	45 Segundos	3 SETS			

¡Lo lograste!

Eres poderosa, y te lo has demostrado. ¡Felicidades por concluir el reto Power Woman! Durante esta semana te has dado cuenta de que SÍ PUEDES lograr lo que te propongas, y que mereces dedicarte tiempo para cuidarte de ti misma. ¡No te detengas! ¡Continúa con la mejor actitud y con todo el POWER que tienes! Escribe 10 cosas que ames de ti y que te hagan sentir orgullosa de quién eres y lo que has logrado.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Aprovecha todo tu regalo

Porque tu mini reto fue un éxito, te tengo este **DESCUENTO ESPECIAL**. Aplica el cupón **SUPERMUJER** y obtén un **5%** de descuento en **TODA LA TIENDA**. Este cupón será válido hasta el 31 de marzo.



Entra aquí
www.rebecarubio.com

CUPÓN DE DESCUENTO
SUPERMUJER
5%
Válido hasta el: 31/03/2022

RR
Rebeca Rubio

¿Cómo te fue con tu reto **Power Woman**? Compárteme cómo te sentiste a contacto@rebecarubio.com, ¡estoy ansiosa de ver cómo te fue y de leer tus comentarios!

¿Lista para el siguiente paso?

En esta semana te has dado cuenta que no necesitas horas interminables de entrenamiento para que el ejercicio sea efectivo, ni necesitas comer aburrido para que sea saludable. Con solo unos minutos al día, un poco de planeación y de disciplina, lograrás resultados **INCREÍBLES**. Si has terminado exitosamente este reto. **CORRE A www.rebecarubio.com** y haz mi **FIT TEST** para saber con que nivel iniciar o continuar. Sino escribe a **contacto@rebecarubio.com**

HACER EL FIT TEST



¡PRUÉBALO AHORA!



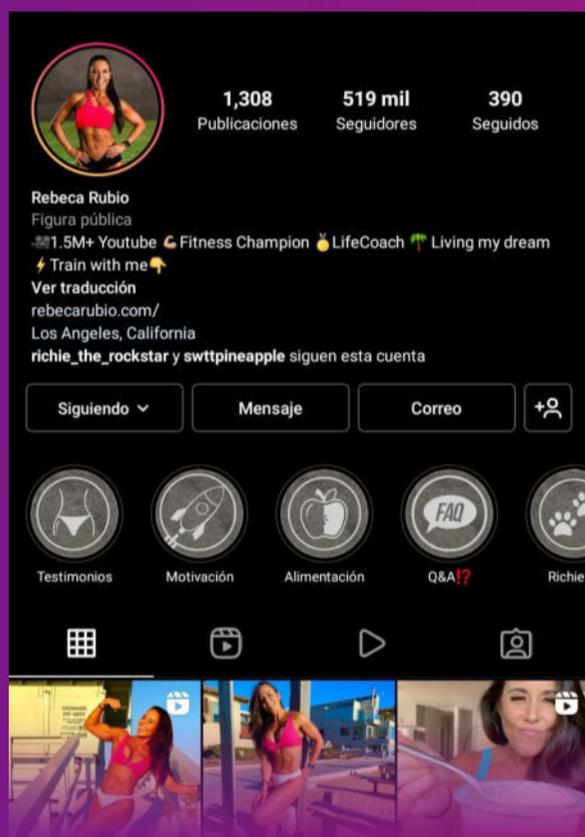
Adquiérelos aquí

www.rebecarubio.com

POWER WOMAN

EL RETO

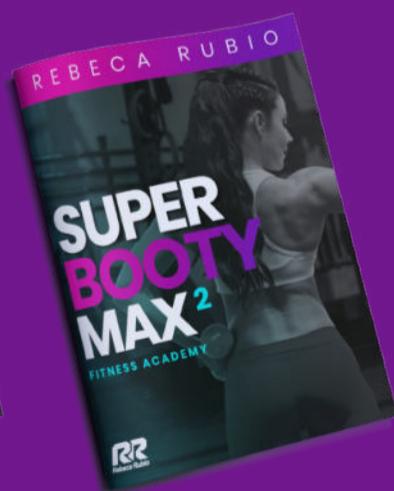
¡Vamos a entrenar a topeeee !
Etiquétame @rebecarubiooficial



Comparte tu proceso
En mis redes sociales con...

SoyPowerWoman

¿Ya tienes el tuyo?



Sígueme en
mis redes

www.rebecarubio.com



facebook.com/rebeca.fitness



instagram.com/rebecarubiooficial



youtube.com/c/RebecaRubio