



**GUÍA PARA
BAJAR DE
PESO CON
DINAMIC FITNESS**

DINAMIC



BIENVENIDO A NUESTRA GUÍA PARA BAJAR DE PESO CON DINAMIC

Te invitamos a que leas la revista completa, ya que tenemos un regalo para ti

¿SABÍAS QUE?

1. TODOS TENEMOS SUFICIENTE TIEMPO PARA HACER EJERCICIO

1 hora de ejercicio representa el 4% de tu día. Invierte este pequeño % de tiempo cada día para ser más saludable, tener más energía y verte mejor.

2. LA FUENTE DE ENERGÍA QUE MÁS UTILIZA TU CUERPO PUEDE SER GRASA O CARBOHIDRATO

Los hombres utilizan más carbohidratos como fuente de energía durante el ejercicio y las mujeres utilizan más las grasas.



3. LA GRASA OCUPA MÁS ESPACIO QUE EL MÚSCULO

Lo que los hace diferentes es la densidad. 1 kilo de grasa ocupa casi el doble de espacio que 1 kilo de músculo.

4. FUERZA O RESISTENCIA

Los hombres tienen más fuerza que las mujeres, las mujeres tienen mayor resistencia y tolerancia al dolor.





5. QUEMAS MÁS O IGUAL DE GRASA EN CARDIO DE BAJA INTENSIDAD

Cuando haces cardio a baja intensidad en la “zona quema grasa” no quemas en total más calorías de grasa, lo que ocurre es que un porcentaje mayor de las calorías quemadas vienen de las grasas, pero por ser de baja intensidad el total de calorías quemadas no es tan alto.

6. LA CLAVE PARA BAJAR DE PESO

La pérdida de peso más que un reto físico es un reto mental en el que debes tener disciplina, constancia y perseverancia.

7. LOS ABDOMINALES SE HACEN EN LA COCINA

La grasa en el abdomen no se pierde haciendo abdominales, se disminuye con una alimentación adecuada y ejercicio cardiovascular.



8. TU ASPECTO FÍSICO NO DETERMINA TU SALUD

Estar “flaca” no significa que tienes un bajo porcentaje de grasa. Ya que una buena composición corporal está determinada por la cantidad de músculo que el cuerpo posee contra la cantidad de grasa.



9. COMENZAR TU ESTILO DE VIDA Y NO ABANDONARLO ES UN GRAN RETO

El 80% de las personas que inician un plan de ejercicio a inicio de año lo abandonan y el 95% de las personas que pierden peso lo recuperan. Así que comenzar un programa de ejercicios, sana alimentación y no abandonarlo es un gran reto.



10. ¿ERES UNA PERSONA ACTIVA SEGÚN LO QUE RECOMIENDA LA OMS?

Solo 1 de cada 4 adultos realizan actividad física recomendada por la Organización mundial de la salud. ¿Te has preguntado si cumples con el tiempo mínimo recomendado de actividad física a la semana?

11. UN PEQUEÑO CAMBIO DE HÁBITO PUEDE EVITAR LA MUERTE

Malos hábitos de vida como consumir alcohol, fumar, mal descanso y mala alimentación incrementan el riesgo de enfermedades mortales.

12. EL EJERCICIO TIENE BENEFICIOS TERAPÉUTICOS

Realizar ejercicio reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

13. ¿QUE ES MÁS EFECTIVO LA CALIDAD DEL ENTRENO O EL TIEMPO DEL ENTRENO?

Lo importante no es la duración del entrenamiento sino la calidad del entrenamiento.





14. ¿SÓLO QUEMAS CALORÍAS CUANDO TE EJERCITAS?

No solo quemas calorías cuando te ejercitas, el cuerpo quema calorías en otros procesos como la digestión, respiración y otras funciones para mantener vivo tu organismo.



15. LOGRAR LOS GLÚTEOS DESEADOS HACIENDO SENTADILLAS

Para lograr los glúteos deseados debes tomar en cuenta la genética y algunos aspectos como la altura y composición corporal principalmente la distribución de las grasas en caderas.

16. LOS ALIMENTOS LIGHT NO GARANTIZAN QUE BAJES DE PESO

El consumo de alimentos light no garantiza la pérdida de peso. Debes de incluir una dieta balanceada con déficit calórico y una rutina de ejercicios.



17. EL CONSUMIR GRANDES CANTIDADES DE HUEVO ES MALO

Debemos tener claro que el consumo de esta proteína debe ser controlada por sus niveles de colesterol ya que un huevo contiene 373 mg de colesterol, vitamina A, B12 Y D.

Pero recuerda no todo es malo la mayoría de las personas en estado saludable pueden comer hasta 7 huevos a la semana sin que esto aumente el riesgo de enfermedades del corazón



18. LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS SON MÁS SANOS

La calidad de los alimentos la determina su procedencia y método de producción, mientras más orgánicos su calidad es mejor aunque debes respetar las porciones en base a los requerimientos de tu cuerpo.



19. COMER POR LAS NOCHES ES MALO

Las comidas antes de acostarse pueden tener efectos en el aumento de peso y la obesidad.

Comer tarde en la noche puede inhibir la degradación de la grasa en el organismo, que es un proceso habitual durante la noche"

20. ACTIVAR TU CUERPO TAMBIÉN ACTIVA TU MENTE

Mantenerse activo mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.

RIESGOS

Ejercitarse con frecuencia no solo nos ayuda a mantenernos en forma, también a preservar una buena salud en general.

Al llevar un estilo de vida sedentario, los riesgos a padecer diferentes problemas y enfermedades se incrementan exponencialmente. Entre los riesgos más comunes podemos encontrar:

- 1.** Las personas que tiene poca activa física tienen un promedio del 25% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que tienen una activa física constante.
- 2.** La calidad de sueño y su duración es menor a comparación de las personas que tienen una actividad física constante.
- 3.** Contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.



PASOS PARA INICIAR UNA VIDA SALUDABLE

1.

Trazarse una meta clara, pero sobre todo realista, por ejemplo, disminuir 15 lbs en un período de 2 meses.

2.

Evaluación Física, busca un profesional que te puede guiar a realizar diferentes pruebas como de fuerza, flexibilidad y resistencia, así puedes conocer tu punto de partida y en que áreas puedes mejorar.

3.

Evaluación Nutricional, conocer cómo se compone tu cuerpo en cuanto a peso, % de grasa, masa muscular, hidratación, entre otros te ayudará a saber que es lo que necesitas mejorar. Una nutricionista te acompañará a lograr tus objetivos de forma saludable.

4.

Comienza hoy, con toda la información que tienes toma acción, por ejemplo ir 3 veces a la semana a ejercitarte al gimnasio, un decisión tan pequeña pero la más grande para cambiar toda tu historia.

Si estás decidido a realizar un cambio, en Dinamic contamos con el programa más completo de bienestar Dinamic Advice, el cual une la nutrición con el entrenamiento, obteniendo resultados óptimos y saludables. Este es tu momento, ven a conocer nuestras unidades de entreno cardiovascular, máquinas selectorizadas, peso libre, área de entrenamiento funcional, fitness grupal, ciclismo estacionario.



¿QUÉ ES DINAMIC ADVICE?

Es un programa a través del cual se realiza una evaluación física y nutricional donde se determinan metas claras y alcanzables y se asigna una rutina personalizada. Tiene dos grandes componentes que le ayudarán a obtener los resultados deseados en un período definido y de forma saludable.

NUTRICIÓN

El 70% de los resultados los da una alimentación adecuada y guiada. Contamos con equipo de nutricionistas profesionales que evaluará tu estado actual y trazará retos reales y alcanzables para obtener ese resultado que tanto deseas.

Actualmente encuentras en el mercado una diversidad de productos como pastillas, licuados, gotitas, té milagrosos entre otros, que ofrecen resultados inmediatos; pero lo que no te transmiten es lo perjudicial que puede llegar a ser para tu salud, no solo a corto sino a largo plazo. La mayoría de estos contienen sustancias utilizadas como drogas y productos con efectos laxantes que podrían dañar la integridad gastrointestinal.

En Dinamic Fitness cuidamos tu salud creando hábitos alimenticios adecuados. Al iniciar el programa Dinamic Advice cuentas con una cita con una nutricionista que evaluará tu peso, % de necesidades por medio de una guía de alimentación.

Todo esto te ayudará a cambiar la forma de ver la alimentación, la cual tiene que ser equilibrada, rica, nutritiva y sobre todo consciente.

Una nutrición integral transformará tu vida y cambiará cada parte de tu cuerpo en un ser sano.



¿ESTÁS LISTO A DAR EL SIGUIENTE PASO PARA MEJORAR TU SALUD Y TRANSFORMAR TU CUERPO?

Ahora es el momento de darte el regalo que te ofrecemos al inicio de esta guía para que puedas dar el siguiente paso para mejorar tu salud y transformar tu cuerpo.

OBTÉN 1 SEMANA GRATIS DE ENTRENO

Para obtener este beneficio solamente tienes que solicitarlo en viando un whatsapp al

 **3761-1257**

ENTRENO

En **Dinamic Advice** se te asignan rutinas mensualmente para que puedas entrenar mínimo 12 veces al mes. La rutina abarca un trabajo de todo tu cuerpo y complementando tu entrenamiento con las diferentes clases como funcionales, cycling y baile.

Dinamic Advice te ayudará a dar estos primeros pasos que necesitas dar para empezar **HOY MISMO**. No dejes tu salud en segundo plano. Cuidarte es lo más valioso.

HERRAMIENTAS

EVALUACIÓN

Es el punto de partida, determina cómo se encuentra el cuerpo y hacia donde debe llegar. Tanto la evaluación física como nutricional te ayudarán a tener claro el panorama y trabajar bajo una estrategia para conseguir el resultado deseado de forma saludable.

RUTINAS

Ayudan a trabajar todo el cuerpo de forma integral, cuidando y llevándolo al cuerpo a alcanzar una mejor versión.

APP DINAMIC

Comunidad **Dinamic App** está pensada para que en todo momento continúes tu estilo de vida saludable, con la misma puedes reservar tu espacio de entreno, contar con entrenos personalizados todos los días, registrar tu progreso de nutrición y acceso a las 300 clases en línea para entrenar desde donde quieras y en cualquier momento.



#COMUNIDADDINAMIC



DINAMIC