

# 1

## ACTIVIDAD FÍSICA

ES HORA DE SUBIR EL NIVEL I  
RUTINA NIVEL INTERMEDIO

### RESPUESTAS

- 1) Los mejores hábitos que puedes cosechar en tu vida son el ejercicio y la buena alimentación. **AHÍ** reside la diferencia.
- 2) La actividad física tiene innumerables ventajas como:
  - Prevenir enfermedades
  - Mejor salud física y mental
  - Mejor autoestima
  - Mayor energía y vitalidad entre otras...

### RESUMEN

No aplaces más tu actividad física, empezarán a ver grandes resultados **el día que te tomes en serio tu salud.**

Comprométete contigo mismo y busca tu mejor versión día a día.

### RUTINA NIVEL MEDIO

Queremos recordarte que lo más importante de este plan es **LA ALIMENTACIÓN**, pero es más efectivo conseguir los resultados que esperas si también realizas actividad física, por eso queremos dejarte esta rutina. (Ver en la última página)

Para cambiar el hábito de la procrastinación, hay que dejar de lado las excusas que te motivan a postergar. Hay que identificar las excusas habituales, cuál es la causa real de la postergación: ¿Miedo? ¿Pereza? ¿Hay algo más importante para hacer? ¿Es aburrido? ¿Es difícil?

Al responder sinceramente estas preguntas, encontrarás el motivo principal por qué estás dejando esta actividad para después.

Crear un plan que ayude a realizar la tarea; modificar el entorno, buscar una forma divertida de hacerla en vez de aplazarla y premiarse haciendo algo agradable apenas se termina la actividad.

**Actuar:** Muchas veces lo que pasa es que nos cuesta arrancar. Hay que diferenciar lo urgente de lo importante, dividir las tareas y listarlas, poniendo en el calendario la fecha y la hora exacta para realizarlas.



ESCRÍBENOS A  
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN  
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL  
CHAT



ASESORÍA  
PERSONALIZADA

# 1

## ACTIVIDAD FÍSICA

ES HORA DE SUBIR EL NIVEL I  
RUTINA NIVEL INTERMEDIO

### RECOMENDACIONES GENERALES

Sentadillas / Abdominales / Burpees / Estocadas / Flexiones

Entrenamiento HIIT 7 Minutos, busca en Youtube tu rutina intermedio preferida

1. Queremos compartirte un ejemplo para que programes tu semana.

**Lunes:** Caminar 30 minutos continuos alternando la velocidad, es decir, 3 minutos marcha normal, 2 minutos ritmo moderado, 1 minuto acelerado, y repites el circuito.

**Martes;** trabaja Abdomen, puedes apoyarte de aplicaciones como SIXPACK, Fitkeeper, Reto 30 días de ejercicio

**Miércoles;** Trabaja tren superior (pecho y brazos) puedes encontrar ejercicios de este tipo, en las aplicaciones antes mencionadas

**Jueves:** Repite la actividad de lunes

**Viernes:** Rutina de sentadillas, valida con las aplicaciones recomendadas

**Sábado o Domingo;** invita un amigo y vete a caminar con él. Exploren nuevos lugares, nuevas rutas y anímense.

2. Crea alarmas en tu celular, que te permitan recordar la hora de hacer actividad física.
3. Una recompensa luego de hacer actividad física, puede ser un gran motivador, por ejemplo, consentirte con un buen baño relajante, o dormir y descansar más y mejor.



ESCRÍBENOS A  
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN  
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL  
CHAT



ASESORÍA  
PERSONALIZADA

1

## ACTIVIDAD FÍSICA

ES HORA DE SUBIR EL NIVEL I  
RUTINA NIVEL INTERMEDIO

**MOTIVACIÓN:**  
ES LO QUE TE HACE EMPEZAR  
**HÁBITO:**  
ES LO QUE TE MANTIENE.



[WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM](http://WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM)



ESCRÍBENOS A  
[SOPORTE@DRARIS.CO](mailto:SOPORTE@DRARIS.CO)



ESCRÍBE EN  
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL  
CHAT



ASESORÍA  
PERSONALIZADA

# 1

## ACTIVIDAD FÍSICA

ES HORA DE SUBIR EL NIVEL I  
RUTINA NIVEL INTERMEDIO



Jumping Jacks / Star Jumps  
20 reps



Bodyweight Squat  
20 reps



Bodyweight Walking Lunge  
20 reps



Wall Sit / Squat / Chair  
10 sets / 3 secs



Bodyweight Squat  
20 reps



Jumping Calf Presses  
20 reps



Crunches  
30 reps



Cross Body Mountain  
Climbers  
30 reps



Plank  
80 secs



Side Plank  
60 secs



ESCRÍBENOS A  
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN  
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL  
CHAT



ASESORÍA  
PERSONALIZADA