

A woman with long blonde hair, wearing a light blue sports bra, is shown from the chest up. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a soft, out-of-focus light blue.

# **Guía de 7 Días para Reactivar tu Metabolismo Después de los 30 (Sin dietas extremas ni vivir en el gimnasio)**

Esta guía NO es otra "dieta de lunes". Está pensada para personas con más de 30 años, trabajo, familia, mil responsabilidades, y cero ganas de sumar más culpa. En 7 días vas a entender qué está pasando con tu cuerpo, empezar a recuperar energía, tener tus primeros mini-resultados visibles, y salir con un plan claro para las siguientes 4 semanas.

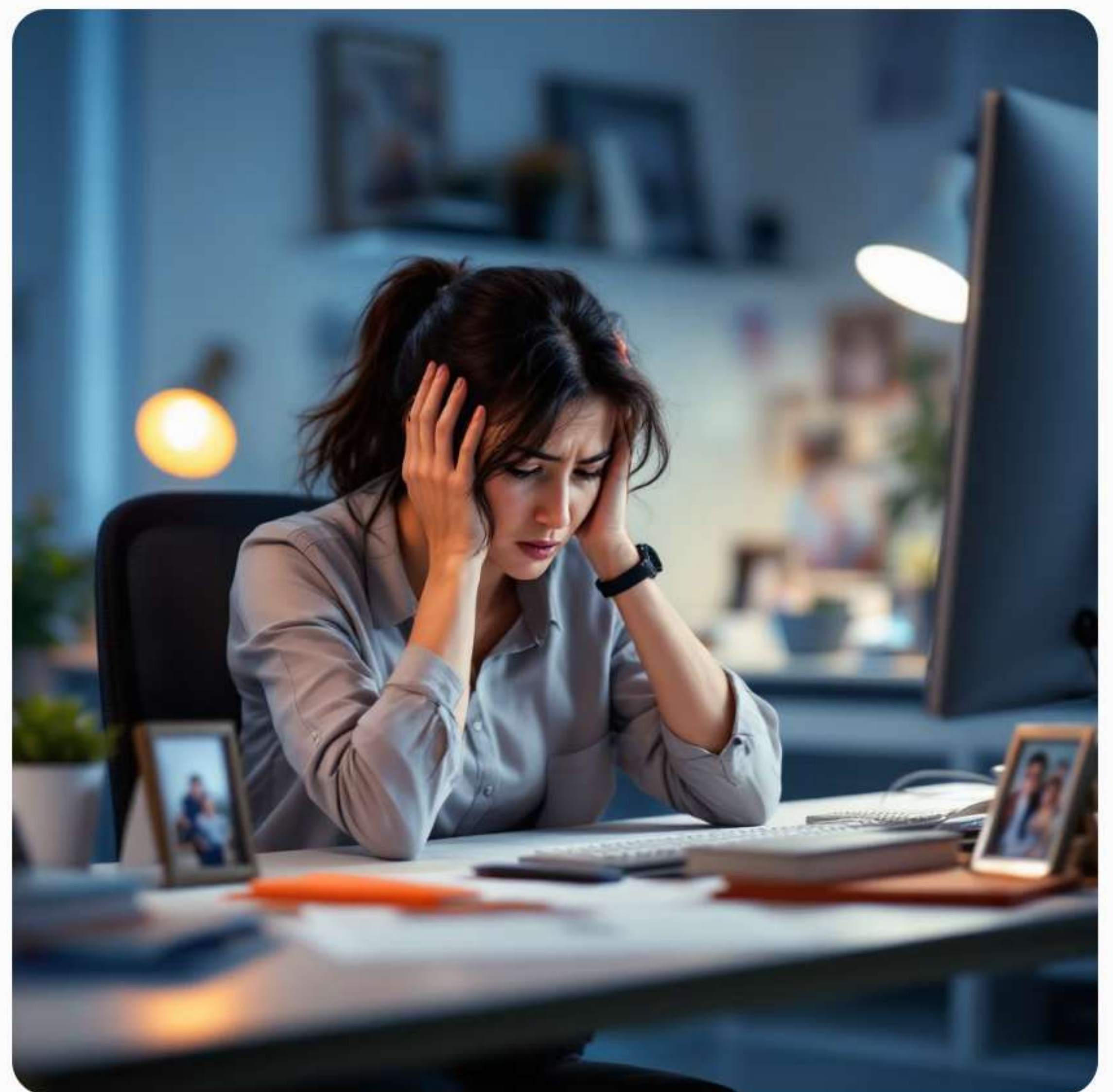


# Antes de empezar: esta guía NO es otra "dieta de lunes"

Imaginemos a Carla, 36 años. Trabaja frente a la compu, tiene dos hijos, llega a casa cansada y repite el mismo diálogo interno:

*"No tengo tiempo", "Mi metabolismo ya no es el de antes", "Arranco el lunes que viene".*

Cada vez que lo intenta, el plan es tan perfecto que dura... tres días. Después llega la culpa, la frustración y la sensación de "no sirvo para esto".



Esta guía está pensada justamente para personas como Carla (y como vos):

## Más de 30 años

Tu cuerpo cambió, pero no está roto

## Trabajo, familia, mil responsabilidades

La vida real con tiempo limitado

## Sobrepeso o panza que no se va

Resultados que no llegan con métodos tradicionales

## Cansancio constante

Agotamiento que parece no tener fin

## Acá no vas a encontrar:

- "Pierde 10 kg en 10 días"
- Cardio infinito
- Pasar hambre

## Vas a encontrar un plan realista, diseñado para que en 7 días:

1. Entiendas qué está pasando con tu cuerpo
2. Empieces a recuperar energía
3. Tengas tus primeros mini-resultados visibles
4. Y salgas con un plan claro para las siguientes 4 semanas

**No buscamos perfección. Buscamos INICIO y CONSISTENCIA.**

### Cómo usar esta guía

Leela una vez completa. Luego, cada día, volvé solo a la sección que te toque. Si un día no sale perfecto: no reinicies la semana. Seguí desde donde quedaste.

Te voy a hablar de 3 pilares: **MENTE – MOVIMIENTO – COMIDA**. Cada día tocamos los tres, pero con foco distinto.



# DÍA 1 – Romper el mito y tomar control

## Historia rápida: tu metabolismo no está roto

Lo primero que quiero que te lleves hoy:

Si tenés entre 30 y 60 años, tu metabolismo basal no se derrumbó mágicamente. Lo que cambió es: menos músculo, más estrés, más horas sentado/a y más comida ultra procesada.

**Tu cuerpo no está roto. Está respondiendo exactamente al contexto en el que lo pusiste. Y eso se puede rediseñar.**

01

### Acción mental (5 minutos)

Tomá una hoja o el bloc de notas del celular y completá:

**"Quiero bajar de peso porque..."** (3 motivos profundos, no "para el verano": salud, ejemplo para mis hijos, dejar medicación, etc.).

**"Dentro de 6 meses quiero sentirme..."** (más fuerte, con menos dolor de rodillas, durmiendo mejor, subiendo escaleras sin ahogarme, etc.).

Pegalo donde lo veas TODOS LOS DÍAS.

02

### Acción física (10–15 minutos)

Nada heroico hoy. Solo:

**10–15 minutos de caminata a ritmo cómodo.**

Si no podés salir, poné un timer y caminá dentro de casa.

El mensaje para tu cerebro es: **"ya empecé"**.

03

### Acción nutricional (1 cambio simple)

Hoy no vas a cambiar toda tu alimentación. Solo:

Elegí la comida del día donde más te cuesta controlar (desayuno, merienda o cena) y **sumale una fuente de proteína**.

**Ejemplos:**

- Yogur griego + fruta en vez de solo galletitas.
- Huevos + pan integral en vez de bizcochos.
- Pollo / atún / legumbres en la cena si suele ser solo pasta o pan.



**Objetivo del día 1:** dejar de decir "el lunes arranco" y probarte que ya estás en movimiento.



# DÍA 2 – Diseñar el entorno para ganar (no depender de fuerza de voluntad)

## "no sos débil, estás rodeado de trampas"

La mayoría de la gente cree que fracasa porque le falta disciplina. En realidad, fracasa porque:



La heladera está llena de ultraprocesados



El súper está armado para que compres lo que no necesitás



Llegás a casa muerto/a de hambre y lo único rápido es lo peor

Entonces, hoy no vamos a trabajar tu "fuerza de voluntad". Vamos a trabajar tu **ENTORNO**.

### Acción mental: regla del 80/20

Escribí:

"No necesito ser perfecto. Necesito hacerlo bien la mayor parte del tiempo."

Eso es 80/20. Si 8 de cada 10 decisiones son buenas, progresás sí o sí.

### Acción física: subir tu NEAT

Hoy sumá movimiento "invisible":

Elegí 2 situaciones donde normalmente estás quieto/a y agregá pasos.

**Ej:** hablar por WhatsApp de pie caminando, estacionar un poco más lejos, subir por escalera 1-2 pisos

No importa el número perfecto de pasos. Importa el mensaje: **me muevo más que ayer**.

### Acción nutricional: mini limpieza estratégica

No hace falta tirar todo, pero sí:

- Sacá de la vista galletitas, dulces, snacks hiperprocesados.
- Poné a la vista frutas, frutos secos medidos, agua.

Si podés, hacé una compra rápida:

**Fuente de proteína:** pollo, huevos, yogur griego, atún, legumbres.

**Verduras fáciles:** tomate, zanahoria, hojas verdes, brócoli (fresco o congelado).



**Objetivo del día 2:** que tu casa y tu rutina empiecen a jugar A FAVOR, no en contra.



# DÍA 3 – Primer contacto con la fuerza (sin gimnasio)

Hoy activamos el "motor" que tu metabolismo necesita: **músculo**.

## "perder peso sin músculo es como vaciar un auto... y sacarle el motor"

Podés bajar rápido haciendo dietas extremas y solo cardio. Pero lo que perdés no es solo grasa: también músculo. Quedás más liviano, pero:

- Débil
- Con metabolismo más lento
- Con más chance de rebote

Hoy arrancás a hacer lo contrario.

### Acción física: rutina full body en casa (15–20 minutos)

Hacé este circuito 2–3 veces, descansando 60–90 segundos entre rondas:

1	<b>Sentadilla a silla</b> 10–12 repeticiones
2	<b>Flexiones en pared o sobre mesa</b> 8–10 repeticiones
3	<b>Puente de glúteos en el piso</b> 12–15 repeticiones
4	<b>Remo con banda o botella</b> 10–12 repeticiones por brazo
5	<b>Plancha sobre rodillas o apoyado en una mesa</b> 20–30 segundos



Si algo duele (articulación, no esfuerzo muscular), modificás o saltás ese ejercicio.

El objetivo NO es terminar destruido. Es que digas: **"Pude hacerlo. Podría repetirlo"**.

### Acción nutricional: proteína en 2 comidas

Requisito de hoy:

Asegurate de tener proteína clara en al menos 2 comidas principales.

Ejemplos:

- Desayuno: huevos / yogur griego
- Almuerzo o cena: pollo, carne magra, pescado, huevos, legumbres



✔ **Objetivo del día 3:** tu cuerpo recibe el mensaje de que el músculo es importante otra vez.

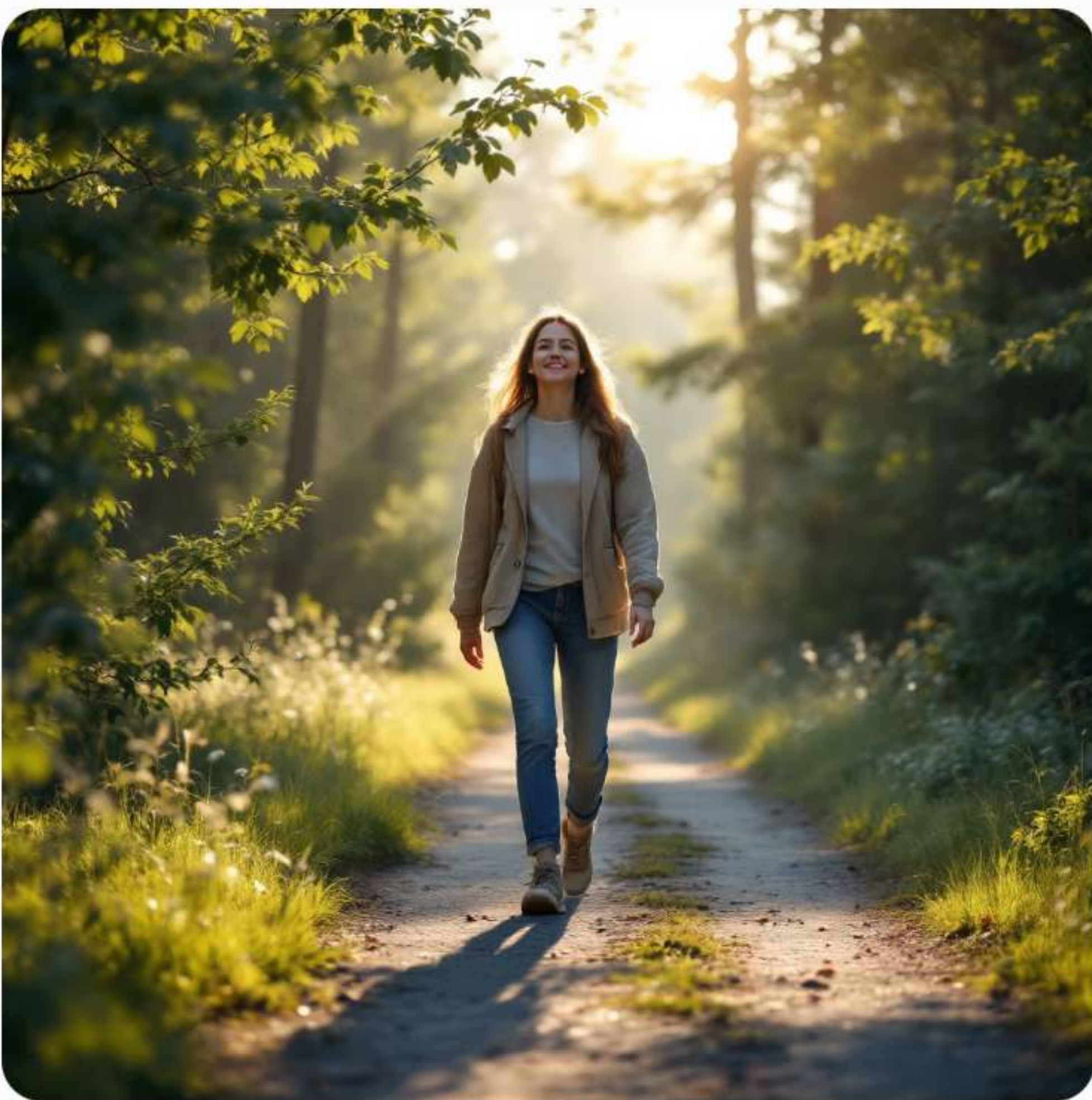


# DÍA 4 – Cansancio real vs cansancio mental

## "llego roto, no me da para entrenar"

Muy probablemente estás agotado **mentalmente**, no físicamente. Tu cerebro está saturado de pantallas, decisiones y problemas. Tu cuerpo, en cambio, pasó casi todo el día sentado.

Hoy vamos a usar el movimiento como **recarga**, no como castigo.



### Acción física: caminata/reset

**20–30 minutos de caminata a ritmo cómodo.** Sin tareas del trabajo, sin mails.

Si podés hacerlo al aire libre, mejor.

Pensalo como:

"Tengo media hora para bajar el volumen del día y volver a mí."

### Acción mental: pactar tu mejor horario

Tomate 5 minutos y decidí:

**¿Cuál es el horario más fácil para vos para entrenar 2–3 veces por semana?**

- ¿Antes del trabajo?
- ¿Hora del almuerzo?
- ¿Ni bien llegás a casa, antes de sentarte?

Escribilo tipo cita:

*Lunes, miércoles y viernes – 19:00 – Yo con mi salud.*

### Acción nutricional: regla del plato

Hoy probás la regla del plato en 1 comida:

**½ plato: verduras**



**¼ plato: proteína**



**¼ plato: carbohidrato de calidad**

(papa, boniato, arroz integral, pasta integral, legumbres)



Sin pesar nada. Solo visual.



**Objetivo del día 4:** entender que el movimiento te recarga y que tu plato puede cambiar con un gesto sencillo.



# DÍA 5 – Cocina táctica para gente sin tiempo

## "lo que te hace engordar no es el sábado, es el jueves a la noche"

La mayoría de los "desastres" pasan cuando:

Llegás tarde

No tenés nada preparado

Tenés hambre y estrés juntos

**Solución:** tener al menos una cosa sana más rápida que pedir delivery.

### Acción práctica: mini meal prep de emergencia (30–40 min)

Hoy o mañana:

#### Cociná una fuente grande de proteína:

1–2 kg de pollo al horno o salteado

o un buen guiso de lentejas/garbanzos

#### Cociná 1 carbohidrato base:

Arroz integral / quinoa / pasta integral

o papas/boniatos al horno

#### Tené verduras lista para usar:

Ensalada prelavada

Verduras congeladas

Tomate, zanahoria, pepino



Con eso, en 5 minutos armás:

- Plato sano, caliente
- O vianda para el trabajo

### Acción nutricional: "pacing" de proteína

Intentá repartir la proteína así:

1. Desayuno con algo de proteína
2. Almuerzo con buena porción
3. Merienda o snack con algo de proteína
4. Cena con proteína

No es perfecto, pero tu hambre va a empezar a calmarse y tus antojos también.



**Objetivo del día 5:** tener un "sistema mínimo" de comida lista para no ser rehén del delivery.



# DÍA 6 – Identidad nueva: de "estoy a dieta" a "soy una persona activa"

## la frase que más boicotea el progreso

# "Estoy a dieta."

### Traducción mental:

*"Estoy restringiendo mi vida por un tiempo."*

Eso se aguanta semanas... pero no años.

Lo que sí funciona a largo plazo es cambiar la **IDENTIDAD**:

- "Soy una persona que se cuida y se mueve."
- "Soy una mamá/papá que da ejemplo."
- "Soy alguien que quiere llegar fuerte a los 60, 70, 80."

## Acción física: segunda sesión de fuerza

Repetí la rutina del día 3. Si esta vez te resulta más fácil, podés:

- Subir 2 repeticiones por ejercicio
- O hacer una vuelta extra del circuito

Queremos que veas, en solo 3–4 días, que **ya estás un poco mejor**.

## Acción mental: habit stacking

Elegí 2 hábitos que YA hacés a diario y pegales algo nuevo:

"Después de prender la cafetera, tomo un vaso grande de agua."

"Después de lavarme los dientes, hago 10 sentadillas."

"Antes de sentarme en el sillón a la noche, hago 5 minutos de movilidad."

Son ridículamente simples. Y justamente por eso... **funcionan**.

📋 ☒ **Objetivo del día 6:** que empieces a verte a vos mismo como alguien que "hace esto por sistema", no solo por motivación.



# DÍA 7 – Revisar, ajustar y proyectar 4 semanas

Hoy juntamos todo.

## Revisión rápida (5–10 min)

Preguntas para vos:

- ¿Qué fue lo MÁS fácil de hacer esta semana?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Qué cambio te gustaría mantener sí o sí el próximo mes?

Escribilo. No lo dejes en la cabeza.

## Mini chequeo de resultados

En 7 días no esperes milagros, pero sí podés notar:

- Menos hinchazón
- Mejor sueño
- Menos sensación de "estar explotado"
- Algo más de energía
- Tal vez alguna prenda un poquito más cómoda

Eso ya es **PROGRESO**. Tu cuerpo solo necesita que lo mantengas.

## Plan de acción 4 semanas (versión simple)

Para las próximas 4 semanas, tu objetivo va a ser:

### MOVIMIENTO

- 2–3 sesiones de fuerza full body por semana (como día 3 y 6)
- 2–3 sesiones de caminata/actividad moderada de 30 min
- Intentar llegar a 6–10 mil pasos diarios (subiendo de a poco)

### COMIDA

- Proteína clara en 2–3 comidas al día
- Regla del plato en 1–2 comidas diarias
- Meal prep 1 vez por semana (como día 5)
- Regla 80/20: mayoría de comidas planificadas, con espacio para vida social

### MENTE

- 2–3 hábitos apilados (agua, sentadillas, caminata corta, etc.)
- Recordatorio visual de tus motivos (día 1)
- Cuando "la cagás", volvés al plan en la SIGUIENTE comida, no el próximo lunes

Si vos repetís esto 4 semanas, tu cuerpo YA no va a ser el mismo.

## Cierre: este es el verdadero comienzo

En 7 días:

- ☐ Rompiste el mito del metabolismo roto
- ☐ Empezaste a mover más tu cuerpo
- ☐ Le diste señales nuevas a tus músculos
- ☐ Ordenaste un poco tu entorno de comida
- ☐ Plantaste la semilla de una identidad nueva

¿Estás en tu "cuerpo ideal"? No. Pero ya saliste de la rueda del hámster de las dietas de lunes.

Lo que hagas en los próximos 30–90 días puede:

- Reducir tu grasa abdominal
- Mejorar tu presión, glucosa y energía
- Cambiar cómo jugás con tus hijos
- Y cómo llegás a los 40, 50, 60+

### ☐ Si sentís que esta guía te resonó pero pensás:

*"Necesito que alguien me lo adapte a mi caso, a mis horarios y a mi realidad..."*

podemos trabajarlo juntos.

👉 Podés mandarme un mensaje privado con la palabra **"METABOLISMO 7D"** (en Instagram o WhatsApp, donde te quede más cómodo)

Y te cuento sin compromiso cómo sería un plan personalizado para vos:

- Entrenamiento adaptado a tu nivel y tiempo
- Estrategia nutricional simple, sin pesar cada plato.
- Sistema de hábitos que encaje con tu vida real (trabajo, hijos, estudio)

Ya tenés una hoja de ruta para tus próximos 30 días. La decisión siguiente es tuya.

Pero acordate:

# No necesitás otro lunes perfecto.

# Necesitás seguir sumando pasos como los de esta semana.

