



TABATHA
CLÍNICA ESTÉTICA Y MEDICINA INTEGRAL

CONTROLA TU PESO

Tu cuerpo | Tus gustos | Tus reglas



CONTENIDO

Descargo de responsabilidad médica	3
Introducción	5
¿Cuál es tu principal motivación?	6
Plan de alimentación saludable para disminuir el porcentaje de grasa	7
Carbohidratos	8
¿Cómo se ven 25 o 26 gramos de carbohidratos en un plato?	9
Proteínas	10
¿Cómo se ven 35 gramos de proteína en un plato?	11
Grasas	12
¿Cómo se ven los gramos de grasa en un plato?	13
Aprende a leer las etiquetas nutricionales	15
Un menú que te puede servir a modo de orientación para tu día a día	17
IDEAS DE MERIENDAS	18
LISTADO DE ALIMENTOS PARA VARIAR EL MENU	19
Ciclado de carbohidratos por un periodo de 6 semanas	19
Resetea tu metabolismo con una comida trampa una vez a la semana	21
¿Por qué deberías hacer ejercicio de forma regular?	23
Rutina de bíceps y tríceps	24
Rutina de Glúteos	26
Rutina de cuádriceps	28
La actividad cardiovascular	29
4 mascarillas caseras para nutrir y cuidar el cutis del rostro	30
Mascarilla de avena con almendras para exfoliar	31
Mascarilla de pepino con yogurt para hidratar	32
Mascarilla de avena con clara de huevo	32
Mascarilla limpiadora e hidratante	33
Potencia tu rutina de ejercicios con nuestros tratamientos corporales	35
Circuito corporal para eliminar grasa localizada sin cirugía	36
Circuito corporal para tonificar tus músculos y quemar grasa localizada sin cirugía	37
De cuerpo a cuerpo	38
Alisa la celulitis, tonifica y quema grasa localizada	39
Potencia tu rutina de belleza diaria con una limpieza facial profesional con fotorejuvenecimiento	41
Tratamiento facial efecto ácido hialurónico	43
Sobre clínica Tabatha	44

DERECHOS RESERVADOS

Declaración de copyright Clínica de Medicina Estética Tabatha con registro sanitario 5035.

Todo el material que aparece en las páginas de este libro digital “Haciendo de la belleza un hábito saludable en tu vida”, está protegido por las Leyes de Propiedad Intelectual vigentes.

Todos los derechos reservados. No se copiará, fotocopiará, reproducirá, traducirá o reducirá con cualquier tipo de medio electrónico o formato legible por máquina, ninguno de los materiales disponibles en las páginas de la presente obra, en su totalidad o en parte, sin el consentimiento previo por escrito de la Clínica Tabatha. Toda reproducción, en la forma que se produjese, y sin el permiso de la clínica queda prohibida.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA

Este libro digital ha sido desarrollado con fines educativos relacionados a la salud, el ejercicio y el cuidado del cutis del rostro, por lo cual, está diseñado para personas saludables.

La información contenida en este libro no constituye una consulta médica. Consulta a tu médico o profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de nutrición y de suplementación, incluso para realizar ejercicio por primera vez, es recomendable que visites a tu médico de familia o si en términos generales tienes alguna duda sobre tu estado de salud.

Pueden existir riesgos asociados al desarrollar los ejercicios mencionados en este libro en personas con deterioro de la salud o condiciones médicas preexistentes. Si decides implementar este modelo de alimentación, realizarte estas mascarillas o hacer los ejercicios propuestos, lo haces con conocimiento de causa y de manera voluntaria.

Los resultados que se pueden obtener relacionados con la mejora de la composición corporal son variables y extraordinarios puesto que no hay resultados homogéneos por el principio de individualidad metabólica y demás aspectos individuales que se consideran para realizar un plan de alimentación y de ejercicio personalizado orientado a tus objetivos, necesidades y condiciones médicas, en caso de que existiese alguna.



INTRODUCCIÓN

En este e-book vas a encontrar las bases para llevar un estilo de vida orientado hacia unos principios básicos para el mantenimiento de la salud y la mejora permanente de la composición corporal.

Estos principios son: actividad física de forma regular y una alimentación saludable y balanceada, lo que sin duda traerá como consecuencia una mejora en la composición corporal.

Teniendo como guía lo que te presentamos a continuación notarás como tu inversión en tratamientos corporales te acercarán muchísimo mas rápido a tus objetivos porque los equipos y tecnologías de remodelación corporal reducen tallas y medidas solo sí lo complementes con un estilo de vida activo y una dieta balanceada.

Esperamos que el contenido de este libro digital te ayude en tu camino de alcanzar tu mejor versión.

Aquí solo vas a encontrar una pequeña orientación para que lo adaptes a tu estilo de vida. **No es una solución definitiva por lo que te recomendamos que utilices este libro de forma objetiva y responsable.** Lo único que queremos es que conozcas algunos aspectos importantes en relación con el auto cuidado, la nutrición y el ejercicio.

No pretendemos imponer una forma corporal ideal. Son solo herramientas que de tenerlas en cuenta mejoran algunos aspectos de tu vida en relación con la composición corporal y tu salud en términos generales.

Te sentirás más activ@, vital, fuerte e irás fortaleciendo un carácter propio de la disciplina y el deseo de querer superarte cada día.



TABATHA
CLINICA ESTETICA Y MEDICINA INTEGRAL

¿CUÁL ES TU PRINCIPAL MOTIVACIÓN?

ESCAPANDO DEL CUERPO ESTEREOTIPADO

Pregúntate por qué quieres comenzar un tratamiento de pérdida de grasa con la Criolipolisis y la Beauty Sculpt, por ejemplo.

Por qué quieres comenzar a moverte más practicando de forma ocasional un deporte.

Si la respuesta es porque quieres tener el cuerpo que aparece en las revistas o por la influencer de moda, esto podría ayudarte para comenzar, pero si no trasciendes en tus motivaciones principales, lo cierto es que podrías caer en la obsesión o perjudicar tu relación con los alimentos.

Tus principales motivos deberían ser:

Ganar salud y tener una mejor relación contigo mismo, es decir, aumentar tu autoestima, la confianza en ti mismo y mejorar tu estado de ánimo.

Seamos sinceros, cuando la imagen que te devuelve el espejo te gusta y va acorde a lo que esperas de ti mismo, entonces tu autoestima y tu seguridad aumentan. Pero esta es solo la parte superficial de hacer de la belleza un hábito saludable.

Así que desde ahora plantéate alcanzar tu mejor versión en todos los aspectos de tu vida y en cultivar hábitos de vida que están relacionados con el bienestar y la salud.

En definitiva, no busques encajar en un cuerpo estereotipado. Acéptate tal y como eres y esto no quiere decir que tengas que conformarte con los kilos de más, con esa grasa acumulada que te perturba. No. Quiere decir que busques tu mejor versión entendiendo que tienes una estructura ósea que es solo tuya, un sistema hormonal, tu genética... **y que te puedes querer ver mejor, pero de acuerdo a tus propios estándares y a tu propio concepto de belleza.**

Tres premisas fundamentales:

Tu cuerpo, tus gustos, tus reglas.

Más que un cuerpo sexy lo que vale es tu actitud frente a la vida y tu personalidad. Compárate solo contigo mismo, con quien eras ayer.

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA DISMINUIR EL PORCENTAJE DE GRASA

Lo que vas a encontrar a continuación es un estilo de alimentación orientado a la pérdida de grasa.

Sin embargo, si tienes algún tipo de obesidad o estas decidido a conseguir objetivos más específicos relacionados con la flacidez o el aumento de masa muscular, lo ideal es que visites a nuestra nutricionista quien puede hacerte una dieta personalizada y acorde a tus necesidades como ser humano único e individual.

Si tus objetivos están orientados hacia conseguir un moldeamiento de los glúteos, o reducir las adiposidades que se forman debajo de los glúteos o en la espalda, entonces, **es recomendable que vengas a una valoración gratis con las técnicas esteticistas y la médica de familia para que te recomiende el tratamiento corporal y número de sesiones que necesitarías de acuerdo a los criterios médicos y estéticos que se establezcan en la cita de valoración.**

Esta dieta es a nivel general y está orientada a mejorar la composición corporal, esto último hace referencia a la disminución del porcentaje total de grasa del cuerpo mientras mejora el tono y el contorno corporal.

Antes de comenzar con este plan de alimentación que consiste en un menú de 5 comidas al día, **vamos a indagar un poco en cada uno de los macronutrientes que siempre deben formar parte de cualquier plan de alimentación: carbohidratos, grasas y proteínas.**

Recuerda que macro viene de grande, es decir, que estos nutrientes los necesitas en grandes cantidades. Cada uno de estos macronutrientes aporta calorías, es decir, energía.

Los carbohidratos y las proteínas aportan 4 calorías por gramo.

Y las grasas 9 calorías por gramo.



CARBOHIDRATOS

Para tomar decisiones inteligentes en relación con cuales carbohidratos comer la mayoría del tiempo tienes que optar por los que son densos y complejos, que son los que **tardan más tiempo en digerirse, es decir, te dan energía sostenida a lo largo del día.**

Debes priorizar el consumo de carbohidratos altos en fibra como frutas y verduras sobre cereales como el arroz blanco o integral, la quínoa y la avena.

Las frutas y verduras son esos carbohidratos que puedes comer sin reparar tanto en la cantidad porque no elevan la azúcar en sangre y tienen muy pocas calorías **Y por encima de los cereales tienes que preferir las legumbres (garbanzo, lenteja, alubias...).**

Los carbohidratos son un macronutriente importante para aportarle al cuerpo la energía que necesita para sus procesos biológicos vitales. **Lo único es que los carbohidratos que formen parte habitual de tu dieta deben ser de fuentes complejas y no simples o refinadas, de rápida absorción, como las harinas y el azúcar.**

Es decir, toda clase de alimento ultra procesado como donas, cruasanes, pan blanco en todas sus presentaciones, paquetes de papas fritas, refrescos, galletas de harina de trigo y los dulces en general, **generan picos muy altos de azúcar en sangre que hacen que quieras comer más y más de estos carbos. Estos deben ser excepciones en tu dieta.**

¿Cómo se ven 25 o 26 gramos de carbohidratos en un plato?

90 gramos de arroz blanco cocido

Carbohidratos: 25 gramos
Proteína: 2 gramos
Grasa: 0 gramos

110 gramos de arroz integral cocido

Carbohidratos: 26 gramos
Proteína: 3 gramos
Grasa: 1 gramos

120 gramos de quínoa cocida

Carbohidratos: 26 gramos
Proteína: 5 gramos
Grasa: 2 gramos

35 gramos de avena en hojuelas, pesadas en seco

Carbohidratos: 26 gramos
Proteína: 4 gramos
Grasa: 2 gramos

1 taza de ensalada verde con mucha espinaca, pepino, brócoli

Carbohidratos: 5 gramos
Proteína: 2 gramos
Grasa: 0 gramos

8 fresas

Carbohidratos: 11 gramos
Proteína: 1 gramos
Grasa: 0 gramos

125 gramos de lentejas cocidas

Carbohidratos: 25 gramos
Proteína: 11 gramos
Grasa: 1 gramos





PROTEÍNAS

Hay una recomendación recurrente para las personas que entrenan a diario en torno a la cantidad de proteínas que tienen que consumir diariamente para estimular la pérdida de grasa mientras ganan masa muscular.

Esta recomendación indica que tu dosis diaria de proteína oscile entre 2,2 g/Kg y hasta 3 g/Kg.

Es decir, que si pesas 61 kilos, esto lo debes multiplicar por 3 y esa sería la cantidad en gramos de proteína que tienes que consumir diariamente para mantenerte saciado durante y después de cada comida principal y evitar caer en la necesidad de estar picando carbohidratos simples para apaliar la sensación de hambre o fatiga.

Una persona sedentaria necesita 0,8 gramos de proteína por kilo.

Para escoger tus fuentes de proteína ten en cuenta que las de origen animal presentan mayor ventaja que las de origen vegetal, así que si no eres vegetariano o vegano puedes optar por cortes magros de carne, cerdo, pollo, huevos y pescado.

Los quesos bajos en grasa, el yogurt griego con bajo contenido de azúcar y el kéfir de alta fermentación, también son fuentes ideales de proteínas.

Incluye proteínas en todas tus comidas principales y meriendas. Recuerda que cuando consumes más proteínas en el día te da menos apetito y por ende comes muchísimas menos calorías durante el día.

¿Cómo se ven 35 gramos de proteína en un plato?

160 gramos de pechuga de pollo cruda sin hueso y sin piel tiene:

Proteína: 35 gramos
Carbohidratos: 0 gramos
Grasa: 4 gramos

180 gramos de carne de res cruda, corte magro sin grasa

Proteína: 35 gramos
Carbohidratos: 0 gramos
Grasa: 8 gramos

185 gramos de lomo de cerdo crudo

Proteína: 35 gramos
Carbohidratos: 0 gramos
Grasa: 8 gramos

125 gramos de yogurt griego natural sin azúcar añadida

Proteína: 38 gramos
Carbohidratos: 12 gramos
Grasa: 0 gramos

195 gramos de salmón crudo

Proteína: 35 gramos
Carbohidratos: 0 gramos
Grasa: 13 gramos

2 unidades de huevos completos tamaño AA

Proteína: 16 gramos
Carbohidratos: 0 gramos
Grasa: 12 gramos





GRASAS

La “grasa” aporta 9 Kcal por gramo vs 4 Kcal por gramo de las proteínas o los carbohidratos.

Sin embargo, como todo macronutriente lo que engorda no es el alimento en sí, si no el abuso en la ingesta del mismo y las porciones desmedidas.

También, influyen factores genéticos, hormonales y socio económicos, pero en este e-book hacemos referencia a la actividad física y la elección de los alimentos que conforman tu dieta y como estos dos aspectos influyen en tu composición corporal.

Para el consumo de grasa se recomienda de forma general ingerir entre 0.5 g/Kg a 1.1 g/Kg.

Las fuentes de grasa que debes incluir en tu dieta son: nueces, almendras, maní o cacahuètes, aceite de oliva, aguacate, la mantequilla de almendras o de maní.

Por último, la recomendación que podemos darte es que escojas fuentes de alimentos de buena calidad, **recuerda que el exceso de grasa que se acumula en el cuerpo se debe al exceso de carbohidratos simples que comes y el no hacer una actividad física que te ayude a quemar las calorías ingeridas.**

No estés pendiente tanto de las calorías. Vigila mejor la calidad de estas.

Seleccionar buenas fuentes de proteínas, carbohidratos y grasas, está ligado a optar por alimentos de origen animal y vegetal en su estado natural.

¿Cómo se ven los gramos de grasa en un plato?

17 gramos de mantequilla de maní

Grasa: 8 gramos
Carbohidratos: 3 gramos
Proteína: 4 gramos

1 cucharada de aceite de oliva

Grasa: 14 gramos
Carbohidratos: 0 gramos
Proteína: 0 gramos

50 gramos de aguacate

Grasa: 7 gramos
Carbohidratos: 4 gramos
Proteína: 1 gramo

30 gramos de frutos secos (maní sin sal, nueces, almendras, macadamia o mezcla)

Grasa: 14 gramos
Carbohidratos: 5 gramos
Proteína: 7 gramos

15 gramos de aceite de coco

Grasa: 15 gramos
Carbohidratos: 0 gramos
Proteína: 0 gramos





APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

Una vez ya sabes distribuir los macronutrientes en tu plato, de acuerdo a las cantidades correctas, es hora de que aprendas a leer las etiquetas nutricionales para que te permitas los antojos que quieras sin caer en excesos.

También, para que puedas escoger los alimentos a partir, no del marketing que dice que es bio o de fuentes naturales, sino por la información que te brinda la letra menuda, esa que parece que la industria alimentaria quiere que pasemos por alto.

Ahora sí, comencemos, estos son los elementos que tienes que priorizar en cada etiqueta nutricional.

Porción consumida:

Esto es de suma importancia porque una bolsa de papitas fritas puede decir que tiene 150 calorías x una porción.

Y resulta que la bolsa contiene 3 porciones y si te comes la bolsa entera, ya me dirás (es decir, 450 calorías). La mayoría de paquetes tienen siempre más de una porción por empaque.

Calorías:

Las calorías totales de cualquier producto corresponden a la suma de los gramos de grasa x 9, más los gramos de proteína x 4, más los gramos de carbohidrato x 4. Esto se debe a las calorías que aporta cada macronutriente por gramo.

Grasas:

Se considera bajo en grasa cuando tiene menos de 5 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Carbohidratos:

Este macronutriente aporta 4 Kcal por gramo.

Dentro de los carbohidratos están:

El azúcar:

Se considera alto en azúcar cuando tiene **10 gramos o más de azúcar por cada 100 gramos.**

Se considera bajo en azúcar cuando tiene menos de 2 gramos de azúcar por cada 100 gramos.

Procura escoger alimentos cuyas etiquetas nutricionales tengan un solo dígito de azúcar, **menos de 10 gramos y para pérdida de grasa lo ideal es que tenga menos de 6 gramos.** Evita los alimentos que contengan fructosa, azúcar de caña, sacarosa, dextrosa glucosa o azúcar invertida.

Fibra:

Nos habla indirectamente del índice glucémico del alimento, es decir, de cuánto tarda en digerirse y en elevar la glucemia en el cuerpo, además la cantidad de fibra que consumimos repercute en nuestra salud intestinal, en las defensas del organismo y en la saciedad que experimentamos al consumir un alimento.

Proteína:

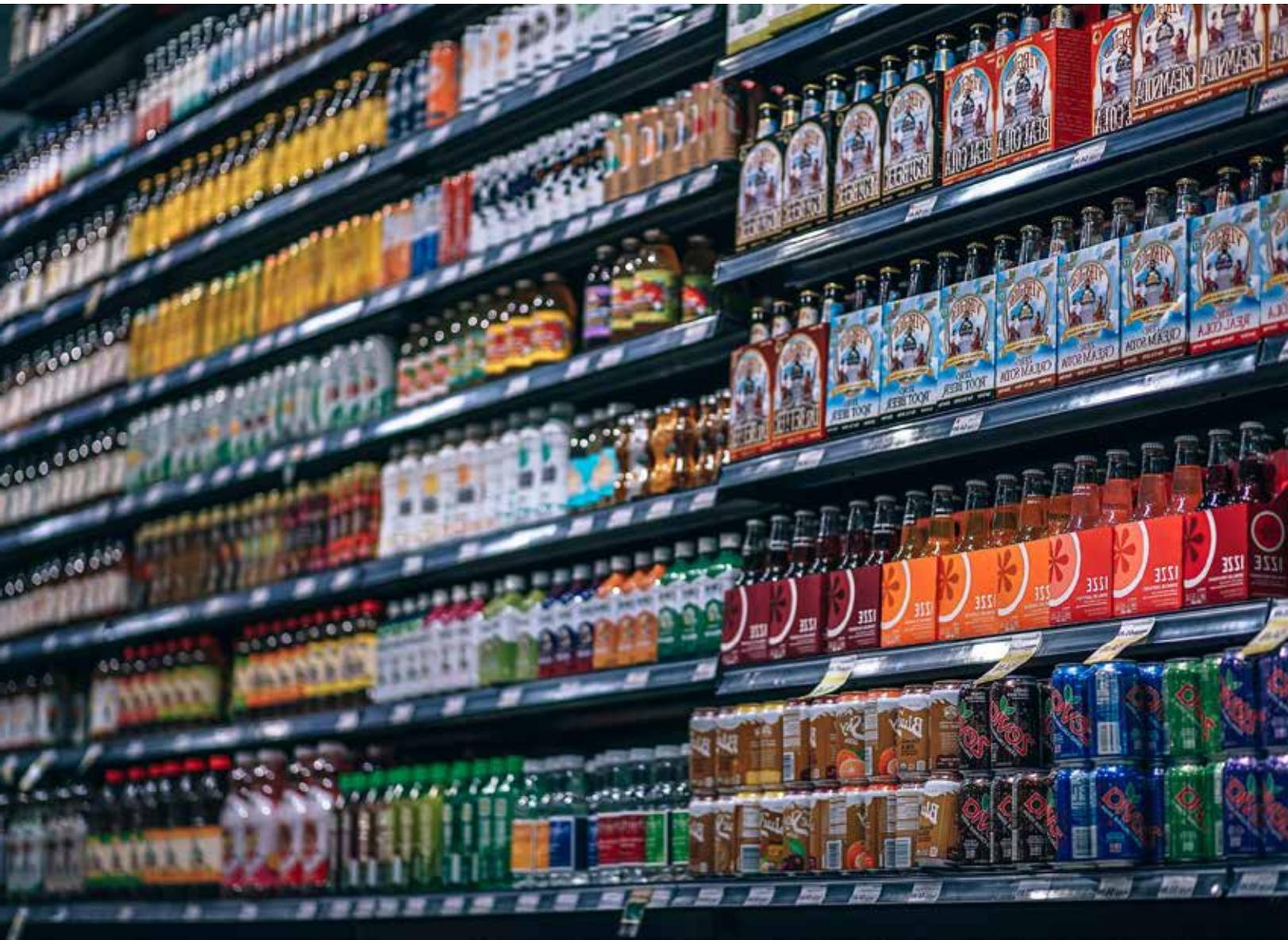
Este macronutriente aporta lo mismo que los carbohidratos, 4 Kcal por gramo. Escoge siempre alimentos altos en proteína, es decir, **que tengan 20 gramos o más por cada 100 gramos.**

Sodio:

Lleva una dieta baja en sodio para no retener líquidos.

Se considera alto en sodio desde 500 mg hasta 1 gramo de sodio, por cada 100 gramos de alimento.

Se considera bajo en sodio desde 100 mg hasta 0.25 gramos de sal, por cada 100 gramos de alimento.



UN MENÚ QUE TE PUEDE SERVIR A MODO DE ORIENTACIÓN PARA TU DÍA A DÍA

Este menú es sostenible a lo largo del tiempo porque lo importante a la hora de hacer una dieta es la adherencia y la constancia.

Es ideal para estimular la pérdida de grasa a nivel general y mejorar como consecuencia de lo anterior, la composición corporal.

Comencemos por el desayuno que no es la comida más importante del día, pero si bien es cierto que, si en tu rutina del día a día te permites desayunar a primera hora de la mañana o a media mañana, te compartimos una opción de desayuno que te va a mantener con energía suficiente hasta tu siguiente comida.



DESAYUNO

2 huevos enteros + 1 clara

Vegetales al gusto

1 rebanada de pan de centeno

1 loncha de queso mozzarella

1 porción mediana de fruta (piña, fresa, sandía o arándanos).

Incluye multivitamínicos a tu dieta como Omega 3 que acelera el metabolismo e incrementa la oxidación celular y el CLA, un tipo de grasa omega 6 que ayuda a que acumules menos grasa.

Otra opción de desayuno es un sandwich con dos rebanadas de pan 100% integral, 125 gramos de pechuga de pollo + vegetales al gusto + una loncha de queso mozzarella + 1 loncha de jamón de pavo.

ALMUERZO

125 gramos de proteína animal
70 gramos de arroz blanco
Vegetales al gusto
Medio aguacate

CENA

150 gramos de proteína animal
Vegetales al gusto
Medio aguacate o 25 gramos de frutos secos
1 rebanada de pan 100% integral

ANTES DE DORMIR

Tomate un té o cualquier infusión natural que te ayude a conciliar el sueño y una capsula de OMEGA 3

Quizás tu eres de las personas que siente hambre o simples ganas de comer entre comidas, tranquilo, puedes hacer un máximo de 2 meriendas al día, si te apetece.

Sentir ganas de comer es normal porque cada cierto tiempo hay un bajonazo de la glucosa en sangre y eso hace que te den ganas de comer.

IDEAS DE MERIENDAS

Estas meriendas tienen alrededor de 200 calorías cada una:

- 3 huevos, 2 sin yema y el otro completo con 1 manzana.
- Yogurt griego con no más de 15 almendras.
- 1 taza de fresas con un puñado de cacahuets.
- De 30 a 45 gramos de frutos secos
- 1 scoop de proteína en polvo con 15 gramos de cacahuets.



LISTADO DE ALIMENTOS PARA VARIAR EL MENU

Puedes armar tu propio menú como te apetezca.

Cambia las opciones de proteína, grasa y carbo entre las siguientes opciones.

Carbohidratos

Papa, galletas de maíz o de arroz, avena, quínoa, arroz integral, cus cus, garbanzos, alubias, lentejas.

Proteínas

Carne de cerdo, de pollo, de res, pescado, atún, mariscos.

Grasas

Aceite de oliva, frutos secos, aguacate, yema de huevo y semillas de linaza.

CICLADO DE CARBOHIDRATOS POR UN PERIODO DE 6 SEMANAS

Con el ciclado de carbohidratos le das a tu cuerpo la energía que necesita en los momentos adecuados, lo que te ayuda a acelerar el metabolismo, a estar en un déficit calórico, a controlar el cortisol (hormona del estrés), la serotonina (hormona del bienestar) y la leptina (hormona que controla el apetito), también te ayuda a oxidar más grasa los días bajos en carbohidratos.

Te recomendamos alternar días bajos en carbohidratos, lo que significa que ese día no vas a comer carbohidratos almidonados sino únicamente los que tienen más fibra (legumbres, frutas y vegetales) y también puedes comer grasas buenas y obvio tus porciones de proteína.

Los días altos en carbohidratos almidonados serán días bajos en grasas buenas.

Puedes organizarte así:

- 3 días altos en carbohidratos almidonados.
- 3 días bajos en carbohidratos almidonados.
- 1 día sin carbohidratos almidonados.

Organiza tus días como mejor te parezca solo ten en cuenta que no puede haber dos días seguidos altos en carbohidratos almidonados como el arroz, la papa, quínoa, avena...



RESETEA TU METABOLISMO CON UNA COMIDA TRAMPA UNA VEZ A LA SEMANA

Si estas en un plan de perdida de grasa te recomendamos hacer 1 comida trampa 1 vez a la semana.

Si estas en mantenimiento, o sea no quieres bajar ni subir, entonces puedes hacer 2 comidas trampa a la semana.

Y si estas comenzando haz una cada quince días.

Esto de la comida trampa no es para que te sientas culpable. Recuerda que, si comes alimentos saludables la mayoría del tiempo, por una o dos comidas trampa a la semana no te vas a engordar o a acumular grasa.

Así como no adelgazas por comerte una noche una ensalada, tampoco engordas por comerte una noche una hamburguesa con papas fritas.

Este salto cada semana trae consigo muchos beneficios, entre ellos, **es que aumenta en un 30% la leptina, hormona que le dice al cerebro que esta saciado y que no estas hambriento.** Esta hormona se encarga de controlar el apetito, y con cada comida trampa la leptina aumenta.

Cuando el cuerpo esta saciado entiende que no tiene que entrar en modo de reserva de energía en forma de grasa, si no que comienza a liberar grasa por lo que tu proceso de oxidación de células grasa se verá optimizado.

También, el metabolismo se acelera y se aumenta los niveles de dopamina.

Por último, recuerda que es UNA comida trampa. NO un día completo de comida trampa.

Esta comida es como tu premio por haber hecho las cosas bien durante una semana completa, y así cada semana, te premias con tu comida ultra calórica y procesada favorita.

Al día siguiente todo menos culpa. Sigue con tu dieta sana y limpia y con tu actividad cardiovascular de preferencia o es buena idea hacer una rutina de glúteos o cuádriceps para que utilices esa energía en estos músculos que demandan mucho esfuerzo.



¿POR QUÉ DEBERÍAS HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR?

Una persona que practica ejercicio obtiene muchos beneficios que van más allá de estar en forma, de apaliar la celulitis o piel de naranja, de perder grasa o aumentar masa muscular.

Los otros beneficios están asociados con la salud mental y física. Una persona que entrena desarrolla cualidades como la constancia y la disciplina, es un gran aliado contra la depresión, mejora la densidad ósea, retarda en creces el proceso de envejecimiento que consiste después de los 30 años, en perder cada década masa muscular.

Previene problemas cardiacos, incrementa la oxigenación hacia el cerebro y estimula la circulación sanguínea, eleva el colesterol bueno y disminuye el colesterol malo, previene la obesidad...

Te hace más fuerte y resistente. Ganas más confianza y seguridad en ti mismo.

Esperamos que implementes las siguientes rutinas de ejercicios.



RUTINA DE BÍCEPS Y TRÍCEPS

Esta rutina te va a ayudar a mantener tus brazos en forma y tonificados.

Vamos a realizar 4 ejercicios de cada grupo muscular.

4 ejercicios para bíceps

4 ejercicios para tríceps.

La rutina consiste en alternar un ejercicio de bíceps con un ejercicio de tríceps y estos ejercicios los hacemos sin descanso o pausa de recuperación entre ellos. Los dos ejercicios de cada grupo muscular corresponden a una biserie o superserie.

Las series son el número de veces que tienes que hacer determinado número de repeticiones. Por ejemplo, 4 series de 20 repeticiones de curl de bíceps, significa que son 80 repeticiones en total, únicamente que no vas a hacer 80 repeticiones de seguido sino dividido en 4 series de 20.

¡Ahora sí, comencemos!

Materiales

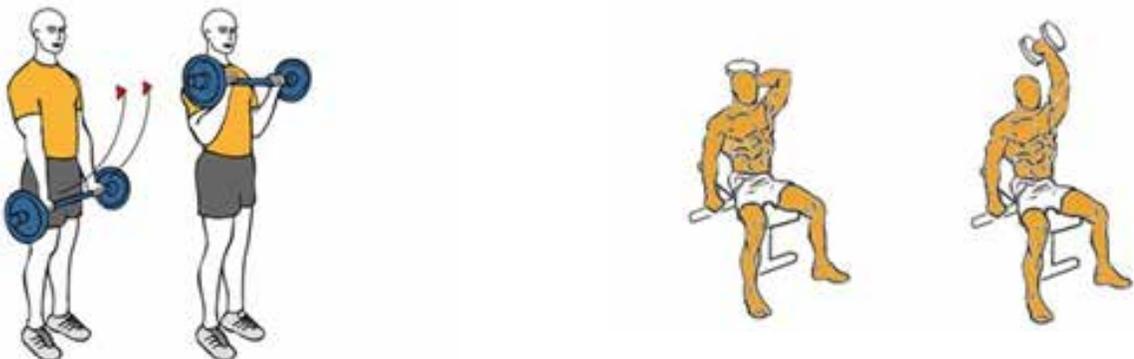
- Barra
- Mancuernas
- Polea

Si no tienes ninguno de los anteriores materiales te recomendamos que inviertas en unas mancuernas y en unas bandas de resistencia o en un caso extremo utilices botellas de agua, pero lo ideal es que hagas esta inversión.

Tu cuerpo lo agradecerá. Y claro, si vas a un gimnasio mucho mejor.

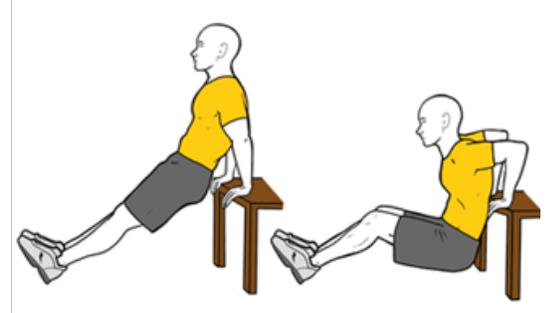
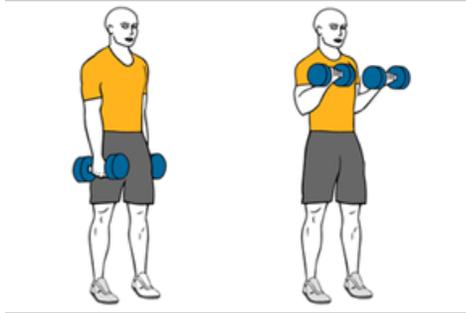
Biserie número 1

- Curl de bíceps + extensión de tríceps sobre la cabeza unilateral.
- 4 biserias x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 30 segundos.



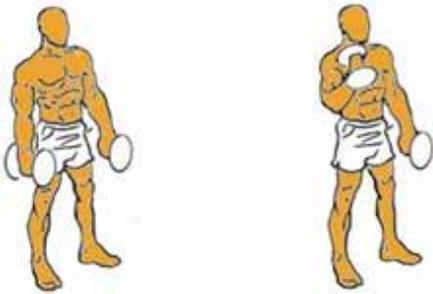
Biserie número 2

- Bíceps con mancuerna + tríceps en banco
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 30 segundos.



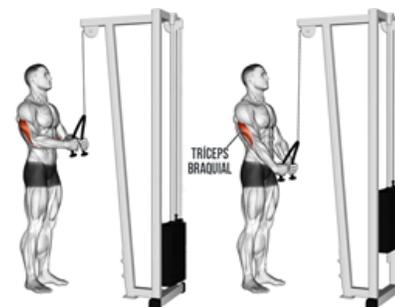
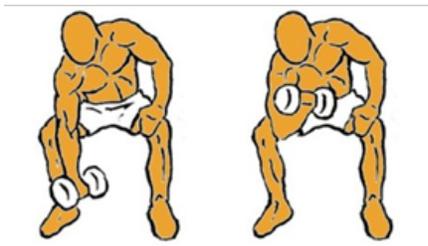
Biserie número 3

- Bíceps posición martillo con mancuerna + extensión de tríceps sobre la cabeza.
- biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 30 segundos.



Biserie número 4

- Bíceps unilateral con mancuerna + extensión de tríceps en polea
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 30 segundos.



Es recomendable cambiar la rutina cada 3 semanas, para mejorar y ganar fuerza en estos movimientos y luego distraer al cuerpo y a tus músculos con otro tipo de ejercicios que lo saquen de su zona de confort.

Trabaja con un peso que no te sea muy liviano, pero tampoco en exceso pesado. Busca un peso que te cueste un poco, pero sin sacrificar la técnica o que veas que tienes que impulsarte con la espalda o con las rodillas para hacer el movimiento.

RUTINA DE GLÚTEOS

Esta rutina está compuesta por 6 ejercicios enfocados en los glúteos. Hacemos tres biseries, es decir, realizamos los ejercicios de dos en dos.

Biserie número 1

- Posición cuadrúpeda con mancuerna, elevación de pierna hacia arriba + peso muerto.
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 45 segundos.

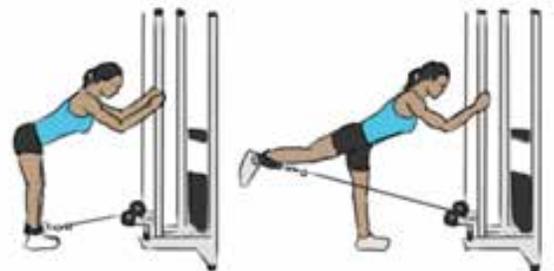


Colócate una mancuerna en la pierna que elevas hacia arriba, justo en la coyuntura de la parte de atrás de la rodilla. Cuenta 3 segundos en la contracción para volver a bajar.

Biserie número 2

- Polea baja + sentadilla profunda.
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 45 segundos.

Espera dos segundos cuando extiendas la pierna hacia atrás y baja lentamente. Recuerda que son 20 repeticiones por cada pierna para completar una serie.



Colócate una barra sobre las escapulas o dos mancuernas sobre los hombros.

Biserie número 3

- Step-up alterno (o subidas al cajón) + hips thrust
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 45 segundos.

Realiza este ejercicio con dos mancuernas que te permita hacer 20 repeticiones subiendo con una pierna y 20 repeticiones con la otra pierna.



Realiza este ejercicio con una mancuerna o barra ubicada debajo del ombligo, en las caderas. Cuando subas contrae los glúteos y cuenta 3 segundos para bajar lentamente.

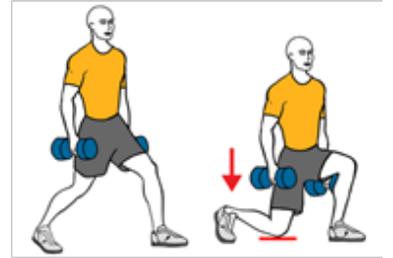
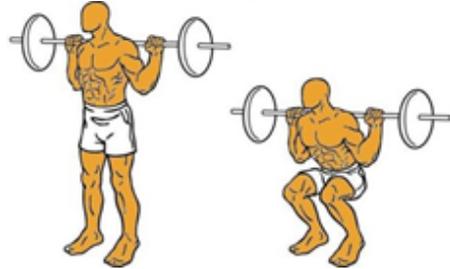


RUTINA DE CUÁDRICEPS

Esta rutina está compuesta por 6 ejercicios enfocados en los cuádriceps. Hacemos tres biseries, es decir, realizamos los ejercicios de dos en dos.

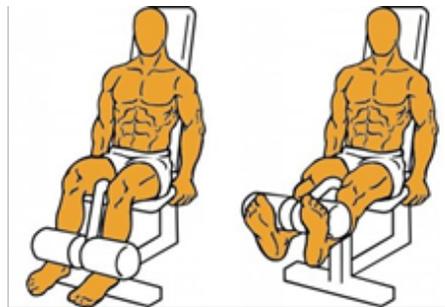
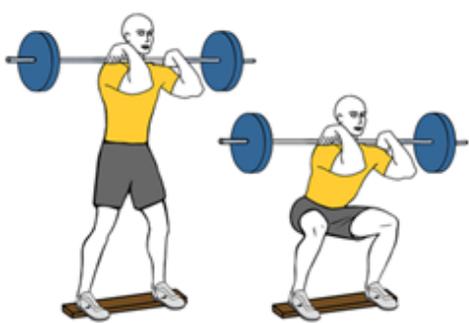
Biserie número 1

- Sentadilla pies al ancho de los hombros + zancadas con mancuernas
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 45 segundos.



Biserie número 2

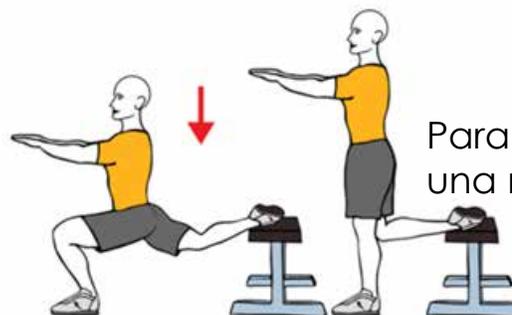
- Sentadilla frontal + extensión de cuádriceps.
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 45 segundos.



Cuando las piernas estén contraídas arriba cuenta 3 segundos y baja lentamente.

Biserie número 3

- Zancada subiendo a un banco con barra + Zancada con la otra pierna elevada o sentadilla búlgara.
- 4 biseries x 15 a 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Una vez terminas de hacer un ejercicio detrás del otro, descansa 45 segundos.



Para este ejercicio agarrar una mancuerna con cada mano.

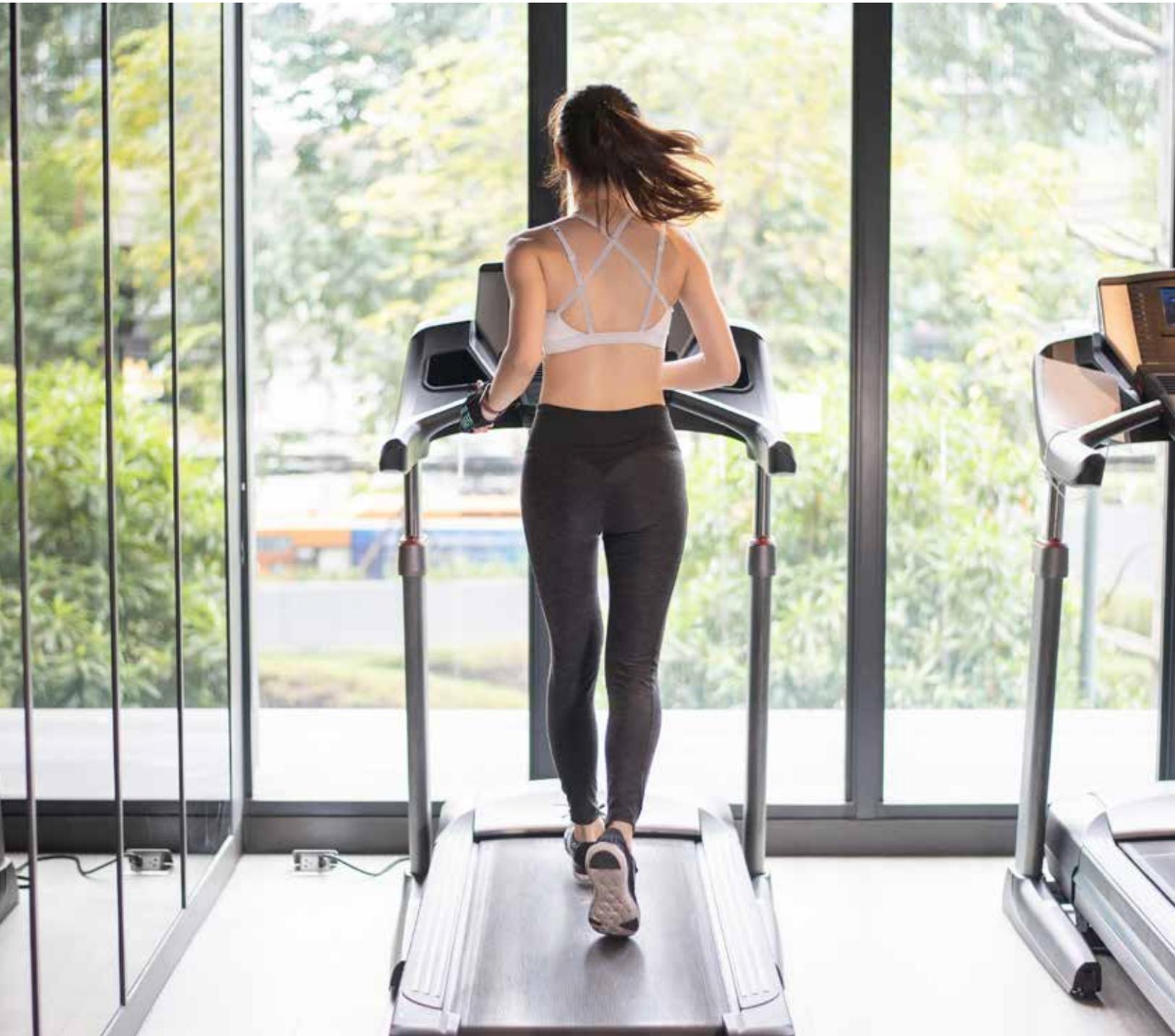
LA ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR

Al terminar tus rutinas de ejercicio realiza una actividad cardiovascular que sea de tu preferencia como caminar en la cinta, correr, bailar.

Realiza esta actividad por 45 minutos como máximo.

No te exageres con la actividad cardiovascular, no hagas 3 clases diferentes de cardio, es decir, primero zumba, luego spinning y de ahí saltas a la elíptica.

El cuerpo después de 45 minutos de cardio ya deja de quemar grasa.



4 MASCARILLAS CASERAS PARA NUTRIR Y CUIDAR EL CUTIS DEL ROSTRO



Estas mascarillas son muy sencillas de realizar, porque son a base de ingredientes que por lo general tienes en tu cocina.

El secreto para ver resultados es crear el hábito de por lo menos hacértelas 1 vez por semana.

Estas mascarillas son un complemento a una adecuada rutina de belleza o skin care, que incluye lo básico para proteger tu piel y mantenerla hidratada, luminosa y limpia todos los días de tu vida.

Estos elementos son:

- Jabón especial para el rostro o de PH neutro
- Exfoliante
- Tónico
- Hidratante de día
- Hidratante de noche
- Contorno de ojos
- Serum de vitamina C o de ácido hialurónico.

¡Ahora sí, vamos a las mascarillas!

MASCARILLA DE AVENA CON ALMENDRAS PARA EXFOLIAR

Ingredientes:

- 1 cucharada de avena.
- 3 almendras.
- 1 chorrito de leche o agua de rosas.

Preparación:

1. Muele en una licuadora la avena y las almendras.
2. Al final agrega el chorrito de leche o de agua de rosas y mezcla.
3. Aplícalo sobre la cara haciendo suaves masajes circulares y deja actuar por 10 minutos.
4. Retira con abundante agua y sigue con tu skin care habitual.

Escoge tu línea de belleza y cuidado de tu piel como si se tratara de la inversión de tu vida.

A largo plazo y con constancia notarás como el cutis de tu rostro lo agradecerá.



MASCARILLA DE PEPINO CON YOGURT PARA HIDRATAR

Ingredientes:

- 1 pepino pelado.
- 1 cucharada de yogurt natural.

Preparación:

1. Mezclar en la licuadora todos los ingredientes y colocarla en la cara por 15 minutos.



MASCARILLA DE AVENA CON CLARA DE HUEVO

Ingredientes:

- 1/2 taza de leche (125 ml).
- 1 cucharada de harina de avena (15 g).
- La clara de un huevo.

Preparación:

1. Pon la leche en el fuego hasta que esté tibia.
2. Añade la cucharada de harina de avena y la clara de huevo.
3. Puedes utilizar la batidora o una cuchara para mezclar bien todos los ingredientes. Se necesita conseguir una preparación homogénea.
4. La pasta que obtendrás será más bien líquida, así que debes utilizar un algodón para aplicarla sobre la piel.
5. En este caso, lo que harás es masajear bien la piel en lugar de dejarla actuar. Haz círculos con el algodón durante 3 o 5 minutos.
6. Una vez hayas masajeados tu cutis, enjuaga con agua fría y aplica una crema hidratante.

MASCARILLA LIMPIADORA E HIDRATANTE

Ingredientes:

- Una taza de uvas con semillas.
- Una cucharada de miel.
- Una cucharada de aceite de oliva.
- Media de bicarbonato de sodio.
- Cinco cucharadas de leche.

Preparación:

1. Machaca las uvas junto con la miel y el aceite.
2. Después añade el bicarbonato y la leche y mezcla bien hasta que no se vea el polvo blanco.
3. Luego guarda la mascarilla en el frigorífico y una vez fría, aplícala sobre el rostro con las manos limpias.
4. Deja actuar durante dos minutos y retírala con abundante agua tibia.





POTENCIA TU RUTINA DE EJERCICIOS CON NUESTROS TRATAMIENTOS CORPORALES

Muchas personas, aunque hagan ejercicio con frecuencia y se alimenten saludablemente la mayoría del tiempo, pueden acumular grasa en determinadas zonas.

Esta grasa suele ser ultrarresistente, no se va ni con dieta ni con ejercicio, por lo que los tratamientos corporales se convierten en una excelente alternativa para seguir mejorando al máximo tu composición corporal.

Además, estos equipos que se utilizan trabajan a nivel del sistema linfático y circulatorio y en la calidad de la piel.

Con estos tres tratamientos vas a conseguir potenciar los resultados de tu rutina de ejercicios y tu alimentación.

No son aptos para personas con obesidad pues esta no es la forma correcta para tratar la obesidad.

A continuación, te presentamos 3 circuitos de remodelación corporal con los que podrás conseguir disminuir el contorno facial, reducir tallas y volumen, destruir los adipocitos de grasa y combatir la fastidiosa celulitis.

**La piel de naranja y la grasa localizada serán solo un mal recuerdo.
¡Ahora sí, al lío!**



CIRCUITO CORPORAL PARA ELIMINAR GRASA LOCALIZADA SIN CIRUGÍA

Por circuito nos referimos a la combinación de varias tecnologías de aparatología de estética avanzada. Todas ellas en conjunto te ayudarán a conseguir tus objetivos de remodelación corporal.

Este circuito está compuesto por:

- 3 SESIONES DE CRIOLIPOLISIS
- 5 SESIONES DE ENDOSPHERES THERAPY
- 5 SESIONES DE RADIOFRECUENCIA

Escanea este **código QR** para que tengas todos los detalles sobre el funcionamiento de cada uno de los equipos y cómo actúan en sinergia sobre tu cuerpo.



Recuerda que estos circuitos se trabajan en zona a tratar, es decir, que puedes escoger entre estas dos zonas: **Abdomen y flancos o piernas completas** (aductores, pierna posterior, anterior, cartucheras y glúteos).

¡Tú escoges la zona de tu cuerpo a la que quieras darle caña!



CIRCUITO CORPORAL PARA TONIFICAR TUS MÚSCULOS Y QUEMAR GRASA LOCALIZADA SIN CIRUGÍA



Este circuito está compuesto por:

- 6 SESIONES DE BEAUTY SCULPT
- 6 SESIONES DE RADIOFRECUENCIA ONIX
- 6 SESIONES DE MESOTERAPIA

Escanea este **código QR** para que tengas todos los detalles sobre el funcionamiento de cada uno de los equipos y cómo actúan en sinergia sobre tu cuerpo.



Recuerda que estos circuitos se trabajan en zona a tratar, es decir, es decir, que puedes escoger entre estas dos zonas: **Abdomen y flancos o piernas completas** (aductores, pierna posterior, anterior, cartucheras y glúteos).

¡Tú escoges la zona de tu cuerpo a la que quieras darle caña!

DE CUERPO A CUERPAZO

Este circuito está compuesto por:

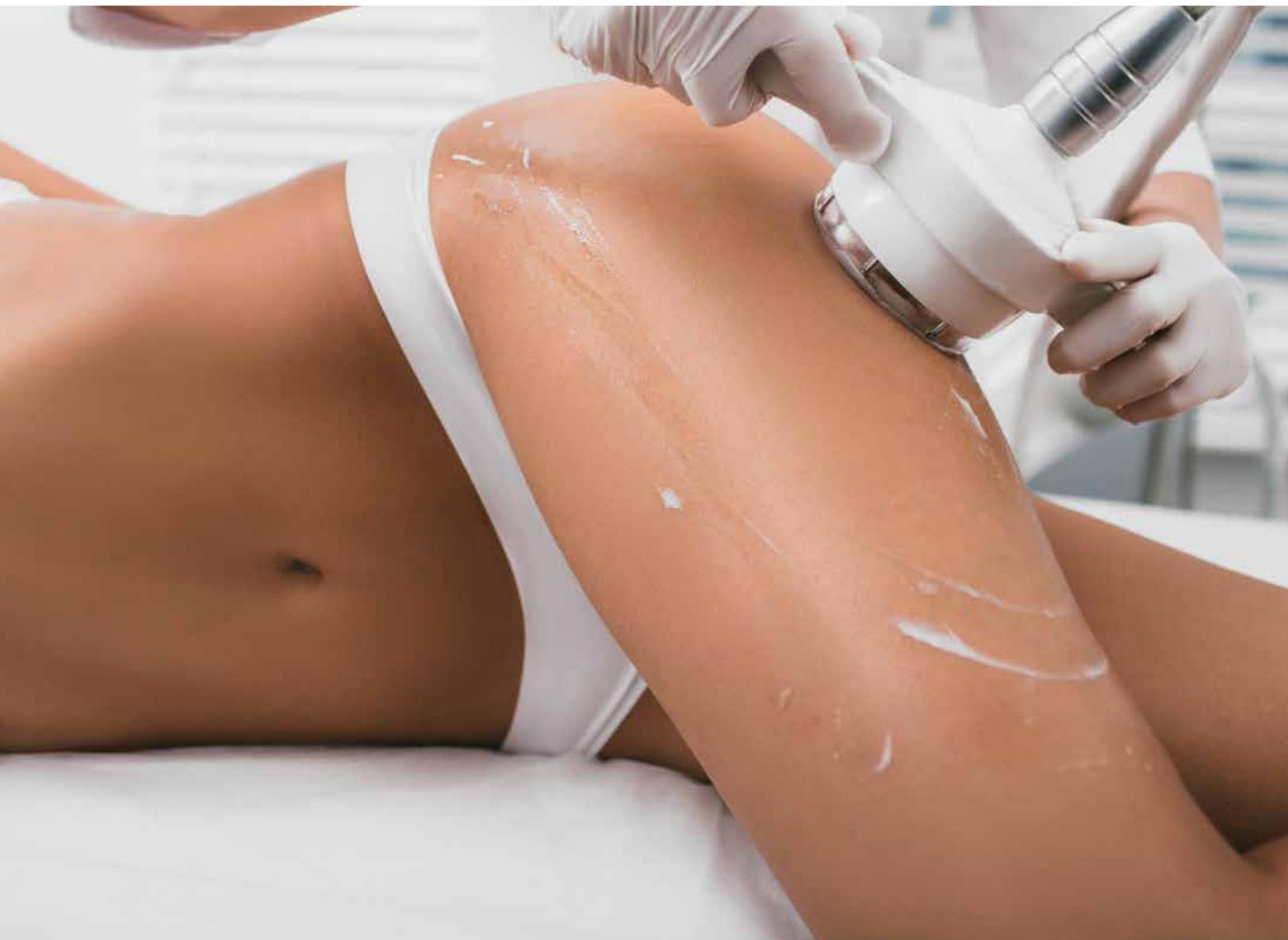
- 12 SESIONES DE ENDOSPHERES THERAPY CUERPO COMPLETO
- 8 SESIONES DE CAVITACIÓN Y PRESOTERAPIA (ZONA A TRATAR)

Escanea este **código QR** para que tengas todos los detalles sobre el funcionamiento de cada uno de los equipos y cómo actúan en sinergia sobre tu cuerpo.



Recuerda que estos circuitos se trabajan en zona a tratar (en este caso no aplica para la Endospheres Therapy que es en cuerpo completo), es decir, que puedes escoger entre estas dos zonas: **Abdomen y flancos o piernas completas** (aductores, pierna posterior, anterior, cartucheras y glúteos).

¡Tú escoges la zona de tu cuerpo a la que quieras darle caña!



ALISA LA CELULITIS, TONIFICA Y QUEMA GRASA LOCALIZADA



Este circuito está compuesto por:

- 10 SESIONES DE ENDOSPHERES THERAPY EN ZONA LOCALIZADA

Escanea este código QR para que tengas todos los detalles sobre el funcionamiento de cada uno de los equipos y cómo actúan en sinergia sobre tu cuerpo.



Recuerda que estos circuitos se trabajan en zona a tratar, es decir, es decir, que puedes escoger entre estas dos zonas: **Abdomen y flancos o piernas completas** (aductores, pierna posterior, anterior, cartucheras y glúteos).

¡Tú escoges la zona de tu cuerpo a la que quieras darle caña!



POTENCIA TU RUTINA DE BELLEZA DIARIA CON UNA LIMPIEZA FACIAL PROFESIONAL CON FOTOREJUVENECIMIENTO

En la clínica siempre tenemos promociones y una de las más apetecidas y solicitadas es la promo de higiene facial profesional con fotorejuvenecimiento porque es muy completa gracias a que se aplican distintos equipos y tecnologías que resultan en una estimulación de las capas más profundas de la piel consiguiendo la producción de colágeno y elastina, es decir, regenerar la piel no únicamente desde la eliminación superficial de células muertas e impurezas sino desde adentro.

Este es el protocolo del este tratamiento:

Comenzamos con el proceso de desmaquillado. Hay que tener en cuenta que una cosa es desmaquillar y otra, limpiar la cara.

Desmaquillar: es retirar el maquillaje.

Limpiar: es eliminar toxinas, sudor y todo rastro de suciedad.

El desmaquillado se realiza con un aceite esencial bifásico (tiene una fase en aceite y otra en agua) ideal para todo tipo de piel.

Una vez tu cara este totalmente limpia y desmaquillada seguimos con la higiene facial, en la que se aplican cremas abrasivas destinadas a ablandar los comedones o puntos negros.

Luego, llega el turno de la Microdermoabrasión también llamado microdermoabrasión con punta diamante, es un tratamiento estético que hace una exfoliación profunda de la piel, retirando las células muertas de la capa más superficial, siendo muy eficiente para retirar las manchas y combatir las arrugas, ya que estimula la producción de colágeno y elastina, que son fundamentales para mantener la piel firme y lisa.

Con la microdermoabrasión también conseguimos eliminar los fastidiosos y antiestéticos puntos negros en la zona T, frente, nariz y barbilla, gracias a los pequeños cristales del dispositivo que sirven para exfoliar suave, pero vigorosamente, la capa superior de la superficie de la piel, eliminando las impurezas y la capa muerta de la piel.

Al mismo tiempo, una aspiradora incorporada succionará las células muertas de la piel y las impurezas, dejando tu piel más brillante y clara.

De inmediato notarás que tu piel luce mucho más oxigenada, luminosa y nutrida.

Aunque en la mayoría de los dispositivos de microdermoabrasión, se puede ajustar la presión de succión para que se adapte a tu sensibilidad, procedemos a aliviar el impacto de las puntas de diamante sobre tu piel con **una mascarilla de aloe de vera para hidratar, refrescar y reparar la piel.**

Seguimos con el fotorejuvenecimiento. Este consiste en la aplicación de dos equipos de última generación para definir el contorno facial y potenciar la firmeza y luminosidad del rostro.

Los equipos son la Endospheres Therapy facial y el Velasmooth.

Los beneficios que consigues para tu piel son:

- La formación de nuevo colágeno.
- El drenaje linfático.
- La circulación de la piel.
- Combate la flacidez del rostro porque eleva el ovalo facial (las líneas que definen y delimitan tu cara).
- Repara y tensa el tejido subcutáneo.
- Alisar las arrugas finas.



Por último, colocamos sobre tu rostro una mascarilla impregnada con sérum de ácido hialurónico, lo que va a proporcionar un efecto tensor y reafirmante sobre tu piel. No tienes excusas para no ocuparte de los poros de tu cara y devolverle a tu rostro la luminosidad y suavidad que merece.

Escanea este **código QR** para que conozcas todos los detalles de este tratamiento facial.



TRATAMIENTO FACIAL EFECTO ÁCIDO HIALURÓNICO

Este tratamiento consiste en un circuito facial que combina 2 tecnologías de última generación para mantener la calidad de la piel de tu cara.

Estas son, la Endospheres Therapy y la Radiofrecuencia Ónix.

Estos dos equipos tienen la facultad de llegar a las capas más profundas de tu piel para obligar a los fibroblastos a producir ácido hialurónico, encargado de proporcionar volumen y turgencia en tu rostro.

Ten en cuenta que envejecer no solo tiene que ver con canas, manchas y arrugas sino también con la flacidez, porque al disminuir drásticamente estas sustancias responsables de darle sostén y soporte a la estructura facial, estas comienzan a descender.



Puedes ralentizar estos signos del envejecimiento, con este tratamiento facial que provoca la regeneración y estimulación celular, al tiempo que trabaja la musculatura facial.

Escanea este **código QR** para que conozcas todos los detalles de este tratamiento facial.



SOBRE CLÍNICA TABATHA

Somos una clínica de medicina estética ubicada en la ciudad de Palma de Mallorca, España. Estamos ubicados en C/ Hug de Ribesaltes, nº1 entresuelo, 07012 Palma, Balearic Islands. (Paralela a Jaime III).

Nos enfocamos en la salud y belleza de nuestros pacientes ofreciéndoles una experiencia única y completa desde el proceso de asesoramiento con nuestra plantilla de médicos y profesionales de la estética, hasta la realización de los tratamientos en si para que su experiencia sea inolvidable.

Es todo por ahora, gracias por recibirnos con este libro digital en tu bandeja de entrada. Esperamos seguir aportándote con nuestra filosofía para alcanzar la mejor versión de ti mismo, más vitalidad, autoestima, confianza y seguridad.

[No dejes de leer nuestro blog](#)

Síguenos en Redes Sociales



Derechos reservados

Imágenes con licencia C.C. obtenidas de:
Freepik.com, Pixabay.com y es.vecteezy.com

www.clinicatabatha.com

onix
mucho+
que radiofrecuencia



+46%
producción
de elastina

cm
nos de
es

0%
más
aplicada



TABATHA

CLINICA ESTETICA Y MEDICINA INTEGRAL

www.clinicatabatha.com