



*action plan*  
**CHRISTMAS**

**PLAN DE ACCIÓN FITNESS PARA  
NAVIDAD**



## ENTRENOS RAPIDOS



Para aquellas chicas que tengan menos tiempo por que tengas que cuidar a sus hijos por no tener colegio o simplemente preparar mas cositas de navidad puedes siempre escoger los videos cortos como opcion de entreno mejor que no hacer nada . Ya tu rutina sea en casa o en gym o no tengas equipamientos no importa ,se pueden adaptar los entrenos cortos ya que son sin apenas peso .Pero siempre hay que intentar matenerse activa , quizas no al mismo nivel pero un poco es mejor que nada para poder mantenerse durante las vacaciones .





## LISTA DE ENTRENOS CORTOS PARA NAVIDAD

[https://youtu.be/maURPps15Q0?si=O4pkxB-22O\\_VILO0](https://youtu.be/maURPps15Q0?si=O4pkxB-22O_VILO0)

<https://youtu.be/wCLBgxCxfmY?si=mgmzIRtb77VHp14s>

[https://youtu.be/7nNIhRSPYr4?si=apr\\_Wrdo\\_T8AFD5b](https://youtu.be/7nNIhRSPYr4?si=apr_Wrdo_T8AFD5b)

[https://youtu.be/XhLGKIYL494?si=CiRo9uDrN4\\_ezFln](https://youtu.be/XhLGKIYL494?si=CiRo9uDrN4_ezFln)

<https://youtu.be/kuVTI3F33dM?si=yEK90IPVd690fcdZ>

<https://youtu.be/yVbMFbqYCCc?si=XdApZ4tcPzvGt3ZU>

<https://youtu.be/yVbMFbqYCCc?si=XdApZ4tcPzvGt3ZU>

<https://youtu.be/HTrAVTtnmPY?si=TScafUYenWNf6S4A>

<https://youtu.be/nudAjTR7ixU?si=ExPcr7llxdO1HGrj>





## CARDIO

El cardio va a ser nuestro mejor amigo en estas navidades , aunque tengas tu cardio semanal / diario ya estipulado ,mientras mas mejor ,sin obsesionarse .Esto quiere decir que si tenemos tiempo y si podemos aumentar el cardio un poco perfecto ,esto nos ayudara a equilibrar esas calorías extras que vamos a comer .

Cardio siempre puede ser una caminara o bien alguna maquina de gimnasio .





## MENTALIDAD

La mentalidad de todo o nada aqui no sirve !!ya que hay que disfrutar de las fiestas y de pasar un buen rato y por supuesto de disfrutar de la comida . no te castigues si has comido mucho un dia , al dia siguiente vuelve a tu rutina y dieta ,la clave esta en el equilibrio . Los dias de celebración no son tantos y si te mantienes bien los dias que no se celebran comidas copiosas te mantendrás y disfrutaras de las fiestas .No por ser Xmas hay que echarlo todo a perder ,se puede disfrutar de salir y comer y el resto de los dias llevar tu vida normal y aun asi no habra cambios ni regresos .





**COMIDA  
NAVIDAD**



**COMIDA AÑO  
NUEVO**



**COMIDAS  
FAMILIARES**



Opta por disminuir la toma de carbohidratos y grasas priori o post a una comida o cena copiosa ,sube las proteínas antes o despues de esa comida o cena copiosa y disminuyes las toma calórica antes o después de esa comida o cena .



Si bebes alcohol no te olvides de mantenerte hidratado .

Hacer ayuno viene bien para reducir la toma de calorías y estar mas ligera los dias posteriores a cenas copiosas junto con un buen paseo/caminata .  
Personalmente el ayuno es mi Accion Top para estas navidades .





# FELICES FIESTAS

2024

MAIKA FITNESS