

# ON FIT EN 30'

**LORENA MARTÍNEZ**

(@lorenaonfit)

Ejercicios, recetas y  
consejos para conseguir  
un cambio físico y mental

zenith



# ON FIT EN 30'

**LORENA MARTÍNEZ**

(@lorenaonfit)

Ejercicios, recetas y  
consejos para conseguir  
un cambio físico y mental

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: mayo de 2022

© Lorena Martínez Pintiado, 2022

© Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© de las ilustraciones del interior, Sacajugo.com

© de las fotografías de las págs. 13 y 46, Darío Fernández

© de las fotografías de las págs. 19, 35 y 238, Henry Fabián (Santolente Studio)

© de las fotografías de las págs. 20 y 30, David Bueno

El resto de fotografías son del archivo de la autora.

© del diseño de interior, Sacajugo.com

ISBN: 978-84-08-25617-5

Depósito legal: B. 6.553-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## **INTRODUCCIÓN** **12**

---

## **1. LOS 10 MANDAMIENTOS PARA CONSEGUIR EL CAMBIO** **21**

---

1. Autoestima	24
2. Autoconocimiento	25
3. Infórmate	26
4. Ten paciencia	26
5. No te compares	26
6. Sé disciplinada	27
7. No te obsesiones	28
8. Abraza el proceso	28
9. Confía en el cambio	29
10. ¡Disfruta!	29

---

## **2. MÁRCATE UN OBJETIVO** **31**

---

¿Cómo tiene que ser tu objetivo?	33
Tipos de objetivos	37
Mejorar la composición corporal	38
Ganar definición muscular	39
Ganar masa muscular	39
¿Qué objetivo me conviene?	42
Cómo empezar y no fallar	42

---

Entrena la paciencia	42
Reconoce tu esfuerzo	43
Entra en el bucle positivo	43
Deja a un lado el sufrimiento	44
Comprométete contigo	44
La planificación, tu mejor aliada	45

### **3. ANTES DE EMPEZAR, PLANIFICAR** **47**

<u>¿Qué es mejor, cardio o pesas?</u>	<b>49</b>
<u>¿Cuáles son las ventajas y los efectos del ejercicio cardiovascular?</u>	<b>49</b>
<u>¿Cuáles son las ventajas y los efectos del ejercicio de fuerza?</u>	<b>50</b>
<u>¿Qué pasa en nuestros músculos cuando hacemos ejercicios de fuerza?</u>	<b>52</b>
<u>¿Y qué pasa con las clases dirigidas?</u>	<b>52</b>
<u>¿Cuál es la hora ideal del día para entrenar?</u>	<b>53</b>
<u>¿Es mejor empezar por la fuerza o por el cardio?</u>	<b>54</b>
<b>Las variables del entrenamiento</b>	<b>55</b>
Frecuencia: ¿Cuántos días debo entrenar?	55
Rutina de tres días	56
Rutina de cuatro días	56
Rutina de cinco o seis días	57
Distribución: ¿Por qué debo entrenar cada grupo muscular por separado?	58
Intensidad: ¿Cuánto peso debo usar?	60
Volumen de entrenamiento: ¿Qué cantidad de ejercicio debo hacer por sesión?	61
Densidad: ¿Cuánto descanso necesito en mi entrenamiento?	62

## 4. EJERCICIOS Y PLAN DE ENTRENAMIENTO 67

---

### Mis ejercicios favoritos paso a paso 69

---

### Plan semanal de entreno 97

---

Plan de entreno para una rutina de ejercicio de tres días	97
Entrenamiento quemagrasas en casa	98
Entrenamiento quemagrasas en el gimnasio	104
Entrenamiento <i>fullbody</i> en casa	110
Entrenamiento <i>fullbody</i> en el gimnasio	114
Entrenamiento especial de gluteos	118
Entrenamiento extra del tren inferior	127
Entrenamiento extra del tren superior	132
Planes de entreno semanales	156
Plan de entrenamiento: 3 días	157
Plan de entrenamiento: 4 días	158
Plan de entrenamiento: 5 días	160

## 5. RECETAS 167

---

### Datos básicos sobre nutrición que debes conocer 169

---

Metabolismo	170
Nutrientes	171
Proteínas	171
Grasas (o lípidos)	171
Hidratos de carbono (o carbohidratos)	172

### Mis recetas favoritas 173

---

### Plan semanal de alimentación 218

---

Plan semanal de comidas 1	219
Plan semanal de comidas 2	223

## **6. MOTIVACIÓN: CONSEJOS PARA MANTENERTE *ON*** **229**

---

Que todo aquello que ves como problema se convierta en reto **233**

---

## **7. FUERA MITOS** **239**

---

Mito n.º 1. Se puede perder grasa de manera localizada **241**

---

Mito n.º 2. Existen alimentos y ejercicios concretos para conseguir cambios concretos **242**

---

Mito n.º 3. Si no tienes agujetas, no has hecho un buen entreno **243**

---

Mito n.º 4. Puedo convertir mi grasa en músculo **243**

---

Mito n.º 5. Prohibido comer carbohidratos por la noche **244**

---

Mito n.º 6. No puedo cenar fruta **244**

---

Mito n.º 7. Comer cada tres horas acelera el metabolismo **245**

---

Mito n.º 8. Sin suplementos no puedo adelgazar **245**

---

Mito n.º 9. Tomar agua en las comidas engorda **246**

---

Mito n.º 10. Una copa de vino al día es buena para el corazón y la cerveza viene genial tras el entreno **246**

---

## **AGRADECIMIENTOS** **249**

---

## **GLOSARIO ON FIT** **250**

---

## **ÍNDICE DE EJERCICIOS** **252**

---





# 01

## LOS 10 MANDAMIENTOS PARA CONSEGUIR EL CAMBIO

---

Si de verdad quieres lograr algo, recuerda los momentos en los que te arrepentiste de no haber empezado antes. Aunque cueste creer que un pequeño paso hoy dará un gran resultado en unos meses, créeme, ¡es así!



# LO PRIMERO, *empieza por ti...*

¿Estás preparada para cambiar? Seguro que si tienes este libro entre tus manos es porque ya has pensado en que quieres dar un giro a tu vida y estás a punto de empezar a hacerlo. Incluso puede que ya lleves un tiempo intentándolo, pero es posible que necesites una motivación extra o nuevas herramientas para llevarlo a cabo y no fallar en el intento.

Si este es tu caso, estás de suerte. En este libro encontrarás la forma de que tu cambio se materialice a través de la motivación, la creación de una rutina *fit*, el cambio de alimentación con nuevas recetas, el olvido de los mitos sobre nutrición y *fitness* y el amor propio.

Este libro también es para ti si ni siquiera te has planteado todavía el cambio. Nunca es tarde para reflexionar sobre nuestros hábitos de vida y para intentar que nuestra salud física y mental sean más plenas gracias a nuestras decisiones. Por ello, si tú eres una de esas personas que creen que no necesitan cambiar, acepta este reto: lee estas páginas y plantéatelo. Quizá así te unas a todas nosotras: las que hemos decidido llevar una vida *fit* y ser así más felices y sentirnos más plenas.

Sea cual sea tu caso, creo que este cambio te ayudará a conocerte mejor y ser una persona más positiva. Además, mejorará tu estado de salud y ya no querrás volver a tus hábitos anteriores. Eso sí, es mi deber decirte que el camino de este cambio es largo y, en ocasiones, complejo. Toda recompensa requiere un sacrificio y, para que no pierdas tu fuerza en mitad del cambio, te acompañaré por las distintas etapas y te daré algunos trucos que te ayuden a motivarte y a no desfallecer cuando la rutina te resulte pesada.

Para empezar en este pequeño gran cambio juntas, me gustaría compartir contigo mis diez mandamientos fundamentales a la hora de dar el paso hacia una vida *fit* y mantenerla a lo largo del tiempo. Una vida *fit* no consiste en hacer ejercicio de forma puntual o en llevar una dieta durante un tiempo, sino

que supone cambiar tu manera de comer, de moverte, de descansar... Una vida *fit* consiste en implementar en tu día a día una nueva rutina de alimentación y ejercicio a tu medida que puedas conservar para siempre. Llevar una vida *fit* es empezar a cuidarte para no dejar de hacerlo nunca. Una vida *fit* es un estilo de vida.

Empieza el cambio uniéndote a mis diez mandamientos, que te explico a continuación. Ojalá a ti también te sirvan para convencerte de que mereces sentirte bien y estar en forma.

## 1. AUTOESTIMA

Animáte a llevar a cabo el cambio porque amas tu cuerpo, no porque lo odias. El primer paso para cambiar es aprender a quererte a ti misma, a valorarte por lo que eres y a saber que tu cuerpo es perfecto tal y como está. Si tu idea del cambio es modificar tu cuerpo para así aprender a quererlo, te adelanto que partes de una concepción errónea, ya que nunca te gustará tu cuerpo por mucho que lo modifiques si no aceptas que es bello con sus virtudes e imperfecciones.

Antes de comenzar a transitar por este camino hacia una vida *fit*, ten claro que debes hacerlo desde el respeto a tu cuerpo y a tu mente. Ten claro en todo momento que la finalidad es sentirte mejor física y mentalmente, así como gozar de mejor salud.

No sirve de nada que maltrates tu cuerpo para modificarlo, pues eso solo contribuirá a que lo odies aún más. Haz que tu cuerpo, el lugar que habitas, se vuelva cada vez más sano y fuerte, pues eso es lo que se merece. Pero no te obsesiones con perder ni ganar peso, ya que ese no es el fin de este cambio, sino que más bien será una consecuencia de todas esas pequeñas modificaciones que hagas.

Debes felicitarte por los logros con la misma intensidad que te machacas cuando cometes un error. A veces somos demasiado duras con nosotras mismas.

Cuida la forma y el tono en que te diriges a ti misma. Hazlo siempre desde el amor y el respeto, tal y como lo haces con la gente que quieres.

Convéncete de que eres capaz de conseguir todo lo que sueñas. Piensa que tienes muchas aptitudes que te hacen única y especial, y esa actitud te abrirá todas las puertas que tú quieras.

El fin de este cambio es que aprendas a cuidarte y a quererte desde la aceptación y desde el amor propio, que sepas que vales mucho tal y como eres y que no necesitas un cambio visible, sino un cambio interno que te ayude a estar más saludable. Quiérete, pues no hay nadie mejor que tú para hacerlo.

## 2. AUTOCONOCIMIENTO

Aprender cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles es esencial para saber cómo trazar tu plan de ejercicios y alimentación. Atreverte a conocer tus límites y aceptarlos es el primer paso para evitar frustraciones. Por ejemplo, si sabes que te cuesta no picar entre horas, intenta llevar siempre encima algún alimento saludable, como frutos secos o fruta, para no caer en tentaciones. Si siempre llegas a casa con mucha hambre y picoteas mientras cocinas, intenta dejarte la comida lista y comer nada más llegar. Si sabes que te da pereza ir al gimnasio cuando lo dejas para última hora del día, organízate para ir antes.

Saber cuáles son nuestras fortalezas y flaquezas nos ayuda a comprender mejor por qué fallamos y por qué acertamos. Además, solo si conocemos estos puntos fuertes y débiles de cada una de nosotras, podremos saber hasta dónde debemos exigirnos sin caer en retos imposibles. Eso sí, teniendo siempre en cuenta que, aunque nos conozcamos, somos seres resilientes capaces de derribar barreras y de alcanzar y superar nuestros propios límites. Exígete siempre con medida, pero sin cesar en tu empeño por llegar un paso más allá cada día.

Si aún no te conoces totalmente a ti misma, te animo a que te fijes en tus conductas recurrentes, en qué te cuesta y en qué haces con gran facilidad dentro de tu rutina. Cuando te adentres en el mundo *fitness*, irás viendo dónde fallas y qué te encanta, y así podrás valorar tus avances según tu punto de partida.

## EL PRIMER PASO PARA CAMBIAR ES APRENDER A QUERERTE A TI MISMA.

---

### 3. INFÓRMATE

Seguro que empiezas con tantas ganas tu cambio que, además de todo lo que te explico en este libro, quieres buscar más información en otras fuentes. Supongo que recurrirás a internet, donde hay mucha información valiosa, pero también muchos bulos. No te creas todo lo que lees y trata siempre de contrastar la información con fuentes de nutricionistas, dietistas y entrenadoras profesionales. Informarse está muy bien, pero no dejes que te la cuelen y no te tragues informaciones no contrastadas.

A lo largo de este libro, y en especial en el séptimo capítulo, en el que hablaremos sobre mitos, podrás echar por tierra algunas de las falsas verdades más extendidas en el mundo de la nutrición y el *fitness*.

### 4. TEN PACIENCIA

Todo cambio requiere tiempo. Si tienes la autoestima que mencionaba en el primer mandamiento, aceptarás que tu cuerpo se tome su tiempo. Si tienes el autoconocimiento que mencionaba en el segundo mandamiento, comprenderás que ciertos pasos te costarán más y otros, menos.

Tu cambio no será instantáneo y, además, ese tipo de cambio no interesa. No queremos cambios rápidos que no se mantengan en el tiempo, sino que queremos que adoptes un nuevo estilo de vida en tu día a día sin que casi te des cuenta.

Como supondrás, no puedes cambiar tu forma de vivir de un día para otro como por arte de magia, así que ten paciencia y deja que el tiempo lo ponga todo en su lugar. Entretanto, trata de no decaer en tus objetivos y de disfrutar de tu camino. No tengas prisa: todo lo bueno, con esfuerzo, llega.

### 5. NO TE COMPARES

Es natural que, al empezar, tengas un ideal físico en tu cabeza. Y es normal que compares tus tiempos de progreso, tu físico y tu esfuerzo con el de otras personas.

Si a eso le sumamos el abrumador bombardeo de cuerpos perfectos y vidas idílicas en los medios de comunicación, la publicidad y las redes sociales,

resulta difícil que eso no nos lleve a hacer comparaciones. Pero recuerda que lo que se muestra no deja de ser la mejor foto, la mejor pose o solo una parte de la vida de las personas que aparecen.

Y como reza el dicho, «las comparaciones son odiosas», así que no entres en ese juego de querer ser como otra persona, de querer tener su vida, su rutina o su cuerpo. Eres única, y eso te hace especial y valiosa. Y el objetivo principal es lograr tu mejor versión.

Porque está genial que trates de tener metas u objetivos definidos, pero haz que sean realistas y saludables y que casen con tu vida y con tu cuerpo.

## 6. SÉ DISCIPLINADA

Conocer nuestros límites y nuestros puntos débiles está bien, pero no por ello debemos rendirnos ante las adversidades o conformarnos en nuestra zona de confort. Sé disciplinada con los puntos y objetivos que te has marcado. No hace falta ser extremista, pero debes ser exigente y fiel a tus propósitos.

No procrastines con frecuencia. Si siempre pospones todo aquello que te propones, nunca conseguirás alimentar tu motivación con resultados y te resultará casi imposible ser constante. Además, alargarás los tiempos y tu cambio te llevará mucho más tiempo del debido, lo cual quizá te creará frustración y te hará decaer a mitad de camino.

También te recomiendo que seas sincera contigo misma. No te apoyes en excusas ni culpes a otros factores para justificar aquello que no haces.

Esfuézate, no hagas las cosas al cincuenta por ciento si las puedes hacer al cien por cien. Y si lo haces, sé consciente de ello. No te quejes de no ver los resultados que esperas si no pones de tu parte para conseguirlos. No te conformes con acomodarte, ve a por todas y no olvides en ningún momento que tienes un objetivo y un compromiso.

En estas páginas te ayudaré a planificar tus entrenamientos y tu alimentación para que puedas seguir una ruta marcada sin perderte por el camino. Eso sí, las ganas, la fuerza de voluntad y la disciplina debes ponerlas tú. Porque solo tú tienes el poder de actuar y dar cada pequeño paso hacia tu meta.

## 7. NO TE OBSESIONES

Puede que pase el tiempo y no alcances los cambios en el plazo y la forma en que te habías propuesto en un principio. También puede ser que sí alcances esos cambios, pero que quieras mejorar cada vez más y te pongas objetivos nuevos de forma compulsiva, de modo que nunca llegues a estar conforme con lo que ya has recorrido y conseguido. Frena. Esto debe complementar tu vida, pero todo tu mundo no debe girar en entorno a ello.

Por eso es muy importante no ser extremista en nada. Pese a que haya momentos en los que tengamos que sacrificar cosas, eso no debería convertirse jamás en un sufrimiento. Nos tiene que sumar y hacer felices. Y de verdad te garantizo que es más sencillo de lo que parece.

Cambiar a mejor es muy gratificante. Pero tanto si el cambio se demora como si llega rápido, no debes obsesionarte y recurrir a acciones dañinas, como pesarte compulsivamente, realizar más ejercicio físico de lo normal, pesar lo que comes de un modo milimétrico, evitar los planes que impliquen salirte de la rutina, etc.

No te obsesiones con que el cambio sea perfecto porque, como todo en la vida, tiene sus momentos y su ritmo. Tratar de acelerarlo a la fuerza es contraproducente y hará que creas que no estás mejorando.

Mi consejo es que lo lleves con la mayor normalidad posible. Que no quieras buscar la perfección en todo de manera constante y que te des un margen de error.

No se trata de hacer cosas extraordinarias. Sino que se trata de hacer cosas ordinarias extraordinariamente bien durante tiempo. Dar pequeños pasos sin prisa, pero sin pausa, en la dirección correcta.

Fluye con el cambio y no te obsesiones en catalizarlo. Todo llega.

## 8. ABRAZA EL PROCESO

El camino del cambio es largo. En ocasiones, será sencillo transitarlo y, en otras, se volverá complejo. Este no es un camino recto, sino que tiene curvas sinuosas en las que te parecerá que no avanzas. Y, claro, habrá otros tramos sencillos en los que sentirás que caminas sobre la arena de la playa con los pies descalzos.



Todo este proceso, con sus complejidades y sus momentos sencillos, será parte de tu nueva vida y te hará cambiar de un modo positivo, así que abrázalo y disfruta de los momentos buenos y aprende de los malos. Solo así conseguirás hacerte fuerte y saber que todo lo bueno que has conseguido te ha costado trabajo y fuerza de voluntad.

## 9. CONFÍA EN EL CAMBIO

Ten siempre presente que este cambio que has escogido te hará brillar y compensará todos los momentos malos que puedas pasar en el camino. Confía en este cambio, pues tú misma has decidido llevarlo a cabo, sabiendo que cuando lo completes, lo mantendrás en el tiempo y sacará la mejor versión de ti misma.

Confía en que puedes lograrlo y en que la persona en la que te convertirás a lo largo de este viaje es una versión más saludable, positiva y fuerte de ti misma.

Si algún día flaqueas, recuerda que confías en lo que estás haciendo porque lo haces por y para ti. Y no hay nada más importante que eso.

## 10. ¡DISFRUTA!

¿De qué sirve este cambio si no te hace disfrutar de quien eres y de la vida que tienes? Disfruta de cada día de tu vida y de la posibilidad de escoger tu propio camino y seguirlo. Recuerda que has entrado en el mundo *fit* porque creías que tu vida iba a mejorar de esa manera; no es una obligación, sino un propósito.

Disfruta de tu capacidad para cambiar, para superarte a ti misma y para mimarte y quererte. Disfruta de esta nueva vida que has elegido y de tus nuevas fortalezas.

NO HAY CAMBIO REAL  
QUE MEREZCA LA PENNA  
*sin disfrutar.*