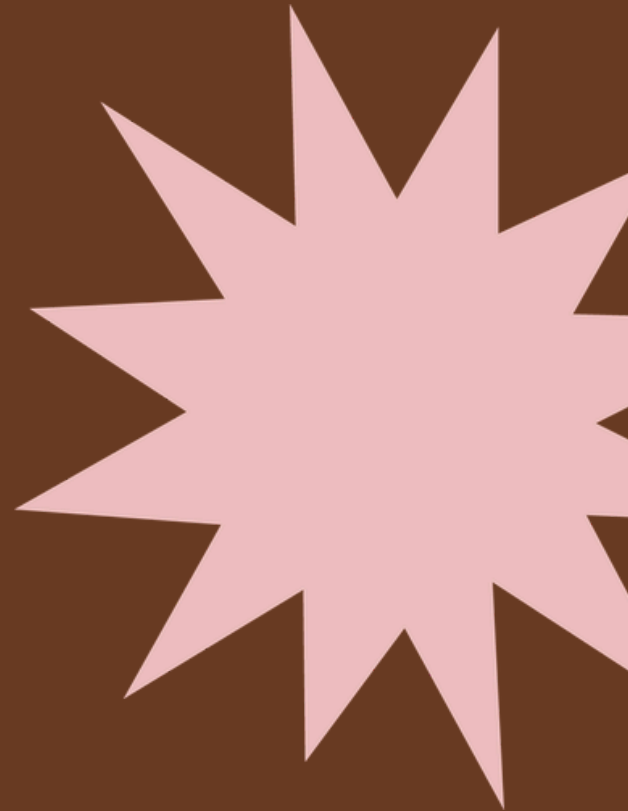


ale uriarte



ABS CHALLENGE · TU GUÍA COMPLETA

the perfect guide for abs.



21

DÍAS · 18 CLASES · 5 MINI METAS

*stronger core,
stronger you.*

WWW.ALEURIARTE.COM

Hello! Bienvenida a tu **challenge** de abdomen.



Qué ilusión que estés aquí. Estos 21 días son para ti: para moverte con intención, para conocer a tu cuerpo un poquito más y para demostrarte que **sí puedes** sostener algo que te hace bien.

Esto no se trata de “corregir” nada. Tu cuerpo no es un proyecto, es tu casa. Vamos a **fortalecer tu centro**: ese lugar desde donde te paras, respiras, cargas, bailas y vives. Cuando tu core se fortalece, todo lo demás se acomoda: tu postura, tu energía y hasta la forma en que te sientes contigo.

Vas a encontrar tu calendario de clases, un habit tracker con mini metas para cuerpo y mente, y un poquito de inner work, porque lo que pasa adentro también se entrena.

No busco que lo hagas perfecto. Busco que **vuelvas**, todos los días, aunque sea un poquito. Eso es lo que transforma.

Espero que lo disfrutes muchísimo. Aquí estoy contigo en cada clase.

con amor, Ale

@ALEURIARTEOLIV

*small steps,
big balance.*

* TU MANTRA DE ESTOS 21 DÍAS

DATOS REALES, NO MITOS

Tu core es mucho más que *abdomen*.



Entenderlo te va a ayudar a entrenar con más conciencia y a tener expectativas sanas. Esto es lo que dice la ciencia:

01

Es un equipo, no un solo músculo.

Tu core incluye el recto abdominal, los oblicuos, el transverso abdominal, los músculos de la espalda baja, el diafragma y el suelo pélvico. Trabajan juntos para estabilizar tu columna y tu pelvis en cada movimiento.

03

Menos dolor de espalda, mejor postura.

El ejercicio, incluido el de fuerza y estabilidad del tronco, es uno de los tratamientos más recomendados para el dolor de espalda baja. Un core fuerte también mejora tu equilibrio y tu postura.

05

Respirar también es entrenar.

Tu diafragma es parte del core. Exhalar mientras activas el abdomen ayuda a conectar con el transverso y a proteger tu suelo pélvico. Por eso en clase te voy a recordar respirar.

02

Tu faja natural se activa primero.

Los estudios muestran que el transverso abdominal se activa justo antes de que muevas brazos o piernas para proteger tu columna. Entrenarlo mejora tu estabilidad en todo lo que haces.

04

No existe “quemar grasa” de una sola zona.

Hacer abdominales no elimina grasa solo del abdomen; eso está comprobado. La definición viene del conjunto: movimiento constante, buena alimentación, descanso y paciencia. El abdomen fuerte lo construyes desde ya.

06

21 días son tu inicio, no tu meta.

Dicen que un hábito se forma en 21 días, pero la investigación encontró que en promedio toma unos 66. En las primeras semanas tu cerebro aprende a activar el músculo; los cambios visibles llegan con la constancia.

TU ABDOMEN TAMBIÉN SE CONSTRUYE EN LA COCINA



Lo que comes también entrena.

El ejercicio fortalece tu core; la alimentación le da con qué construirse y recuperarse. No se trata de dietas extremas ni de prohibirte nada, sino de **nutrirte con intención**.

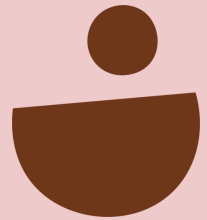
- | | | |
|----|--|--|
| 01 | <i>Proteína en cada comida</i> | Es el material con el que tus músculos se reparan después de cada clase. Inclúyela en tus comidas principales y en tus snacks: huevo, pescado, pollo, legumbres, yogurt griego o tofu. |
| 02 | <i>Comida real, colorida y con fibra</i> | Verduras, frutas, legumbres y granos enteros te dan energía estable, cuidan tu digestión y ayudan a que te sientas menos inflamada. Mientras más color en tu plato, mejor. |
| 03 | <i>Hidratación, siempre</i> | Alrededor del 60% de tu cuerpo es agua, y una deshidratación leve ya puede afectar tu energía, tu concentración y tu ánimo. Una referencia general para mujeres es ~2.7 L de agua total al día (contando la de los alimentos), y más si entrenas o hace calor. |
| 04 | <i>Comer suficiente, no menos</i> | Restringirte de más te deja sin energía para entrenar y le complica a tu cuerpo recuperarse. Escucha tu hambre, come con calma y sin culpa. La constancia gana a la perfección. |
| 05 | <i>Descanso y sueño</i> | Mientras duermes, tu cuerpo se repara. Para adultos se recomiendan de 7 a 9 horas por noche. Dormir bien también regula tu apetito y tu energía para la clase de mañana. |

Tus recetas están en el *plan*
nutricional.

Encuétralas en la página del programa, debajo de tus workouts. Si tienes alguna condición médica o necesidades específicas, acércate a un nutriólogo para personalizar tu alimentación.

ANTES DE EMPEZAR

Así vamos a vivir estos 21 días.



El plan

18

clases enfocadas en core y upper body, de mis favoritas. Cada una se repite dos veces para que notes tu progreso.

3

días de pausa consciente: camina, estírate, medita. Descansar también es parte del entrenamiento.

5

mini metas diarias para cuidar tu mente, porque el bienestar es completo.

1

gran final: el día 21 repites tu primera clase y vas a sentir la diferencia.

Mis tips para ti

- * Elige un horario fijo y agéndalo como una cita contigo.
- * Llena tu página "Mi punto de partida" el día 1. El día 21 vas a querer leerla.
- * Calidad antes que cantidad: muévete lento, con control y respirando.
- * ¿Te saltaste un día? No pasa nada. No empieces de cero, solo retoma donde te quedaste.
- * Marca tu tracker cada noche. Ver tu progreso motiva muchísimo.
- * Comparte tu proceso y etiquétame en @aleuriarteoliv. ¡Me encanta verte!

Tus 5 mini metas diarias

Hidratarme

Lleva tu botella contigo y tómala a lo largo del día.

Meditar

5 minutos en silencio, respirando. Sin presión.

Escribir

Unas líneas en tu journal: cómo te sientes hoy.

Agradecer

Anota 3 cosas por las que hoy das gracias.

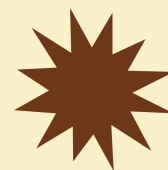
Inner work

Responde la pregunta de la semana (pág. 07).

Importante: si estás embarazada, en postparto, tienes diástasis abdominal, alguna lesión o condición médica, consulta con tu médico antes de comenzar. Si algo duele (dolor, no esfuerzo), detente y escucha a tu cuerpo.

MARCA CADA DÍA QUE COMPLETES *

Tu calendario de 21 días.



DESPIERTO

Semana 1

DÍA 01	DÍA 02	DÍA 03	DÍA 04	DÍA 05	DÍA 06	DÍA 07
Core Power CORE	Quick Upper Burner UPPER BODY	Core. Dua Lipa Playlist CORE	Express Core CORE	Abs & Upperbody CORE + UPPER	Pausa consciente CAMINA · ESTIRA · MEDITA	Burn your Abs CORE

CONSTRUYO

Semana 2

DÍA 08	DÍA 09	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
Tone your Upperbody UPPER BODY	Abs Challenge. Bad Bunny CORE	Circuito de Upperbody UPPER BODY	Express Core CORE	Core. Dua Lipa Playlist CORE	Pausa consciente CAMINA · ESTIRA · MEDITA	Burn your Abs CORE

ME SOSTENGO

Semana 3

DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
Quick Upper Burner UPPER BODY	Abs Challenge. Bad Bunny CORE	Tone your Upperbody UPPER BODY	Abs & Upperbody CORE + UPPER	Circuito de Upperbody UPPER BODY	Pausa consciente CAMINA · ESTIRA · MEDITA	Core Power GRAN FINAL *

☐ Clase del día
 ☐ Pausa consciente
 ☐ Gran final

RELLENA UN CÍRCULO POR CADA MINI META CUMPLIDA

Tu habit *tracker*.



Semana 1 · despierto

DÍAS 1–7

	01	02	03	04	05	06	07
Mi clase del día	☐	☐	☐	☐	☐	<i>pausa</i>	☐
Hidratarme ~2 L de agua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meditar 5 minutos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escribir mi journal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Agradecer 3 cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inner work pregunta de la semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cómo me sentí? (1–5)							

Semana 2 · construyo

DÍAS 8–14

	08	09	10	11	12	13	14
Mi clase del día	☐	☐	☐	☐	☐	<i>pausa</i>	☐
Hidratarme ~2 L de agua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meditar 5 minutos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escribir mi journal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Agradecer 3 cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inner work pregunta de la semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cómo me sentí? (1–5)							

Semana 3 · me sostengo

DÍAS 15–21

	15	16	17	18	19	20	21
Mi clase del día	☐	☐	☐	☐	☐	<i>pausa</i>	☐
Hidratarme ~2 L de agua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meditar 5 minutos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escribir mi journal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Agradecer 3 cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inner work pregunta de la semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cómo me sentí? (1–5)							

Recuerda: no buscamos 21 días perfectos, buscamos 21 días de volver a ti.

LO QUE PASA ADENTRO TAMBIÉN SE ENTRENA

Un poquito de *inner work*.



Cada semana tiene una intención. Elige una pregunta por día y respóndela en tu journal, sin juzgarte. No hay respuestas correctas, solo honestas.

SEMANA 1 · DESPIERTO

Conectar contigo

- 01 ¿Por qué empecé este challenge?
¿Qué quiero sentir al terminarlo?
- 02 ¿Cómo le hablo a mi cuerpo? ¿Le hablaría así a alguien que quiero?
- 03 ¿Qué me da energía y qué me la quita?
- 04 ¿Qué parte de mí quiero escuchar más estos días?

SEMANA 2 · CONSTRUYO

Sostener el hábito

- 01 ¿Qué me ayudó a cumplir hoy?
¿Qué se me complicó?
- 02 ¿Qué excusa aparece más seguido y qué hay detrás de ella?
- 03 ¿Cómo se siente mi cuerpo comparado con el día 1?
- 04 ¿Qué pequeño logro de esta semana quiero celebrar?

SEMANA 3 · ME SOSTENGO

Integrar y seguir

- 01 ¿Qué descubrí de mí que no sabía?
- 02 ¿Qué hábito quiero quedarme después del día 21?
- 03 ¿Qué le diría hoy a la versión de mí que empezó?
- 04 ¿Cómo quiero seguir cuidándome a partir de mañana?

Meditación de 5 minutos

Siéntate cómoda, cierra los ojos y lleva una mano a tu abdomen. Inhala por la nariz en 4 tiempos sintiendo cómo se expande; exhala en 6 tiempos sintiendo cómo regresa. Si tu mente se va, vuelve a tu respiración. Eso es meditar.

Gratitud de 3

Antes de dormir, escribe tres cosas por las que das gracias hoy: una de tu cuerpo, una de tu día y una de ti. Practicar la gratitud de forma constante se ha relacionado con mayor bienestar y optimismo.



LLENA LA IZQUIERDA EL DÍA 1 Y LA DERECHA EL DÍA 21

De dónde empiezo, *a dónde llegué.*



Día 01

mi punto de partida

Fecha

¿Cómo me siento hoy con mi cuerpo?

¿Qué quiero lograr en estos 21 días?

¿Cuánto aguanto en plancha hoy?

Mi energía del 1 al 5

1

2

3

4

5

Una carta corta para mi yo del día 21

Día 21

a dónde llegué

Fecha

¿Cómo me siento hoy con mi cuerpo?

¿Qué logré que no creía posible?

¿Cuánto aguanto en plancha hoy?

Mi energía del 1 al 5

1

2

3

4

5

Lo que me llevo de este challenge



Lo hiciste. *Y esto apenas empieza.*

Si llegaste hasta aquí, quiero que te detengas un segundo y lo reconozcas. Cada clase, cada workout, cada esfuerzo fue una forma de elegirte.

Tu core está más fuerte, sí. Pero lo más bonito es todo lo que construiste por dentro. Llévatelo contigo.

*Gracias por moverte conmigo. **

** feel the fear and do it anyway **