



**GUÍA DE ESTADO  
FÍSICO Y SALUD**



## Introducción

Éste documento tiene todo lo que necesitas saber para cambiar y ser la mejor versión de ti mismo. En CrossFit Santiago, creemos en dos cosas; primero, todos merecen tener una vida larga, feliz y saludable y segundo no puedes doblarle la mano a la biología.

Éstos hábitos son básicos para la salud y la felicidad, no son trucos, no son atajos, sólo hábitos honestos, comprobados y sustentables, para mejorar la función de tu cuerpo a nivel celular, brindándote más energía, quemaras grasa y rendirás de gran manera en la vida.

Ahora es bueno saber todas estas cosas, pero el verdadero desafío es implementar estos hábitos en tu día a día. Aquí en CrossFit Santiago sabemos lo que significa el cambio de conducta, porque estamos al tanto que realmente el cambio es lo que importa.



## Como funciona

Los hábitos están divididos en secciones:

1. Propósito.
2. Manejo del tiempo y las prioridades.
3. Hidratación.
4. Dormir
5. Manejo del estrés.
6. Nutrición.
7. Ejercicio



La mejor manera para actuar con estos hábitos es formato de lista, en vez de escoger por aquí o por allá. Hay varias razones detrás de esto, pero lo más importantes que hemos encontrado manejo del estrés y del tiempo, si los ordenas primero, todo es más fácil.

Es recomendable:

*Lee todo el documento*

Sabemos que hay muchas cosas aquí, pero el poder ver toda la panorámica sabrá que ya estás haciendo bien.

*Uno o dos hábitos a la vez y no más*

Sólo intenta implementar dos hábitos a lo más. La mayoría de las personas tiene mayor éxito a largo plazo y cuando trabajan uno por vez.



A menudo vemos a personas tratando de ir del 0 a 100 en una sola semana y esto lleva excelente resultado, pero sólo en el corto plazo. Domina tus hábitos actuales antes de intentar implementar la siguiente la lista, esto puede tomar una semana o un mes.

*Opta por consistencia en vez de cantidad*

Sigue construyendo los hábitos a medida que pase el tiempo, pero a medida que vayas viendo que estás teniendo problemas con nuevos hábitos, da un paso atrás y reordena las ideas.

Esto parece lento, pero confía en nosotros, hemos usado este método en un formato individualizado que ha ayudado a cientos de personas a cambiar sus vidas. El cambio no se trata de lo que puedes lograr de aquí a un mes, sino lo que puedes hacer de manera consistente de aquí algunos años. Éste la mejor manera de subir el nivel de tu salud y tu estado físico a largo plazo y.

Si tienes alguna pregunta o necesitas alguna ayuda en relación a los hábitos más abajo, no dudes en escribirme a [pavel@crossfitsantiago.cl](mailto:pavel@crossfitsantiago.cl) con gusto te ayudaré.

## PROPÓSITO

Todos en algún momento vamos a morir, entiende eso y empieza vivir. Esto es bastante simple, pero mucha gente no quiere pensar sobre esto. Nuestro tiempo en el planeta es limitado, disfruta el tiempo que tienes, estar presente y lo más importante vive una vida que te llene. Nosotros usamos el entrenamiento como medio para vivir con buena calidad de vida. Antes de hacer cualquier otra cosa, presta atención a lo que quieres en tu vida, a cuestionarse si lo que consideras importante, es realmente importante. Una vez que entiendes tu metas en la vida, reflexiona como el ejercicio, la salud y el estado físico pueden ayudar en esa misión.

Ya sea que te quieras tener mejor apariencia, sentirte más confiado o incluso ser más fuerte y saludable para disfrutar tu edad madura, asegúrate de que tu estado físico se línea con ese propósito.

Con la experiencia tu metas pueden cambiar. Entiende que esto no es bueno ni malo. Reevaluar las metas y dirección cada año, para asegurarme que se está moviendo la dirección que me hace feliz.





## TIEMPO Y PRIORIDADES

### Dominio de tu tiempo

A menudo escuchamos a personas decir “comeré mejor y haré ejercicio cuando tenga más tiempo”, esta actitud implica seguir en tu zona de confort. Nadie te va dar más tiempo, depende de ti el hacer espacio para hacer cosas que son tu prioridad. Mantén una agenda, y deja bloques de tiempo que reflejen lo que es importante para ti.



### Definiendo tus Prioridades

Nuestras Prioridades son a menudo manifestadas en nuestras acciones. Así que tome un tiempo para organizar lo que te energizar.

## HIDRATACIÓN

Agua diaria como punto de partida.



Nuestro cuerpo en su mayoría es agua. El agua es vital para tu digestión, energía, precisión mental y la limpieza de tu cuerpo. Mejor hidratación puede llevar a mejor rendimiento, pérdida de peso incluso disminución del dolor.

### Hidratación en la mañana

Toma un vaso de agua apenas despiertas es una gran manera de introducir líquidos al cuerpo y es como el metabolismo empieza funcionar. Si quieres ir más allá prueba la receta más abajo, el limón y la sal pueden ayudar al equilibrio minerales y digestión.

### Receta:

- Un vaso de agua a temperatura natural.
- Medio limón.
- Sal de mar una cucharadita.



## **DORMIR**

El no dormir desencadena un sin fin de dificultades. Afecta la energía, la digestión, regulación de la azúcar en el cuerpo y la recuperación general, es recomendable descansar 7 a 9 horas de dormir sin interrupción, esto puede aumentar el rendimiento, dar una sensación de bienestar y pérdida de grasa.

Ritual de tarde noche.

El tomarte el tiempo para prepararse para dormir, mejora la calidad del sueño. La exposición a luces azules y estimulantes aumenta el cortisol (hormona del estrés) y disminuye la melatonina (la hormona del dormir). Entonces antes de acostarte 60 minutos o 90 minutos ya no te expongas a pantallas, disminuye la luces y empiece con actividades de relajación para ayudarte a preparar el cuerpo para dormir.

Mejora el ambiente dormir.

Los ambientes en que dormimos afectan la calidad de nuestro sueño. Mantén la habitación oscura y fría. Debiera estar tan oscuro que ni siquiera te puede ver la mano enfrente tu cara, y debiera estar entre 16 y 18 °C. Limitar también los ruidos que te pueden despertar en los ciclos del W dormir.



## MANEJO DEL ESTRÉS

Estrés prolongado y crónico hace que tu cuerpo entre en un estado donde se va rompiendo más que construyendo y eso afecta las hormonas, la energía y prácticamente todos los órganos del cuerpo. Por lo tanto, tienes que controlar y ser pro activo en el manejo de tu estrés.



El estrés mental y emocional tiene mucho que ver con la percepción. Esto es un tema complicado, que no vamos a poder entrar en tanto detalle en este documento, pero es

para que entiendas que el estrés puede apaciguar de manera significativa según la actitud que se tiene. Una buena alternativa para comenzar es reconocer que siempre se tiene una opción para lidiar con algunas emociones, entre esta, la importancia de hacer ejercicio, como, por ejemplo, la práctica de la respiración. Se ha demostrado que la respiración estimula mucho el descanso y nuestro sistema digestivo, a través, del sistema nervioso. Así que puedes practicar por ejemplo respiraciones y exhalaciones completas.

## NUTRICIÓN

### Higiene en la comida

Cuando está buscando mejorar, es probablemente que sea la pieza más importante. Puedes comer la cantidad de calorías que quiera o distribuir los macronutrientes de la manera en que te acomode.



### Recomendaciones

1. Siéntate y trata estar presente en tu comida, toma respiraciones profundas y disfruta de lo que comes.
2. Varía en los alimentos, hace una gran diferencia para tu digestión y para el estrés de tu sistema.
3. No cubrir las necesidades con comida.

Mientras más estresado estés mientras comes, menos vas a poder digerir y asimilar esos nutrientes. Se necesita combustible para las



funciones básicas de tu cuerpo.



Come proteína en todas las comidas.

Dependiendo en la actividad y el nivel de actividad que se realiza es lo que como vamos a determinar cuánto ingerir, pero por ahora comienza por incorporar proteína en tus comidas. Esta es de suma importancia también para la limpieza en tu cuerpo como proceso.

Comer una gran variedad de grasas saludables.

Ha sido común oír que las grasas están relacionadas con los problemas al corazón y que últimamente los estudios han evidenciado lo contrario. El aporte de estas es tremendamente importante para el funcionamiento del cerebro y en la producción de hormonas. No te puedo dar una cantidad específica porque esto varía de persona a persona. Lo que sí te puedo decir es que como es una gran variedad de grasa saludable distinta fuente como: pescados, aceite oliva, palta y algunos frutos secos como nueces.

Come más frutas y verduras.

Estas son vitales para una función saludable del cuerpo. Los vegetales ayudan a limpiar el cuerpo, mejoran la salud estomacal, las hormonas y mucho más.

Equilibra tu dieta con frutas, ya que estas aportan agua, minerales, vitaminas, fibra y antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro de las células.

## EJERCICIO

Deja que el entrenamiento se adapte a ti.

A sido mucho el crecimiento del entrenamiento funcional intenso. Si tu meta es perder peso, disminuir tensión y aumentar tu energía al trabajar, con mayor razón el entrenamiento debe estar adaptado a lo que tú puedes hacer y a lo que tú quieres lograr.



Trabajos de fuerza.

Una buena manera para quemar grasa incluir trabajos de fuerza, porque, además, reduce el dolor y crear una vida longeva. Nos encanta ya que son movimientos compuestos que fortalecen y brindan seguridad a los huesos y órganos.

Es bueno sudar.

Los entrenamientos de alta intensidad son muy populares por buenas razones. Es por eso que le damos un énfasis en aprender a moverse bien y que todos tus trabajos sean sustentables para quemar grasa y más importante reducir el estrés, lo que puede mejorar tu rendimiento, recuperación y tu composición corporal.

Creemos que los entrenamientos debieran ser individualizado para lograr mayores progresos.

Sal a menudo.

Como lo mencionamos anteriormente entrenar se trata mucho más que superar tus límites. El tiempo para salir y acercarse a la naturaleza, como: caminar, andar en bici o ir a un bar, todo esto ayuda también a quemar grasa corporal y te permite tener un descanso mental al desconectarte. Distraerse ayuda a mejorar tu circulación, brinda más energía, levanta el estado de ánimo. El pasar tiempo en la naturaleza ha sido demostrado que incluso mejora la bacteria estomacal, lo que afecta la producción de hormonas, la digestión, el ánimo y la función inmunológica.

Otra parte importante de salir y tomar sol es que adquieres vitamina D, esta reduce la mortalidad, aumenta el rendimiento y la salud en general. Trata de salir a lo menos 30 minutos cuando puedas.



A menudo les sugiero a mis atletas que hagan una pequeña caminata en hora de colación, lo que llevara a tener mayor energía y ánimo en la tarde.