

# Programa **summer body**

**CONSEJOS DE NUTRICIÓN &  
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**



**l'Orange**  
 **bleue** | mon coach  
**Fitness**

## El sol, la playa, las vacaciones, la piscina, relajarse en vestido de baño... ¡por fin llegó el momento!

El verano se acerca rápidamente para nuestro mayor placer, y por eso tenemos que prepararnos. Todos abusamos un poco durante el invierno y almacenamos algunos kilos superficiales para mantenernos calientes en las altas temperaturas.

Pero una vez más, el invierno ha finalizado y comienza la cuenta regresiva para encontrar el cuerpo de verano.

Así que no más tiempo que perder, nos motivamos para actuar en 2 puntos cruciales:

### La alimentación:

Reequilibramos nuestras comidas con sencillos consejos (no se trata de ponerse a dieta). La regla es usar todo, pero no abusar de nada. Inspírate de nuestras recetas y tips que te proponemos para comer diferente.

### El deporte:

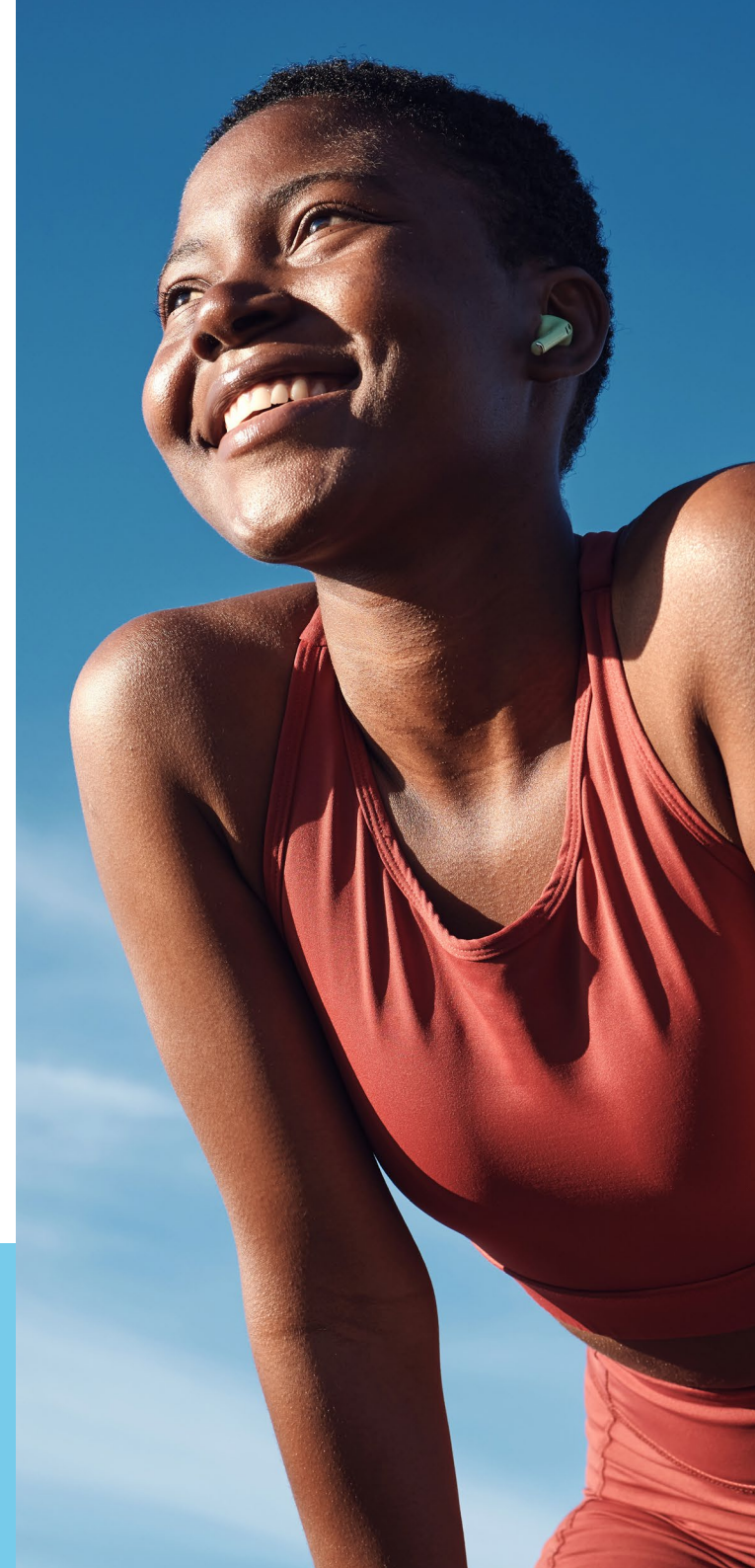
Practicando un poco todos los días, siendo regular y trabajando todos los grupos musculares, obtendrás resultados rápidamente. Puedes comenzar desde tu casa y continuar después con nosotros en el gimnasio y por qué no, buscando más resultados con nuestros entrenadores... Lo que es importante, es de retomar una actividad física y quemar algunas calorías.

Te hemos preparado un programa de entrenamiento para que comiences a tonificar tu cuerpo durante el verano. El summer body se prepara con anticipación, con una alimentación adaptada y un programa con ejercicios adaptados para ti.

**¡Te presentamos un programa evolutivo con desafíos y retos que puedes realizar desde ahora!**

**Alcanza tu summer body rápidamente**

**¡Reserva tu entrenamiento gratuito en el gimnasio!**



# Comer menos salado

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir menos de 5g de sal al día (un poco menos de una cucharadita).

Para limitar su consumo, te presentamos algunos tips para reemplazar la sal durante la preparación y las comidas:

- ✓ Utilizar especias (cúrcuma, paprika, comino, canela...)
- ✓ Adjuntar ajo, cebolla, chalote y hierbas (romero, laurel, cebollín, menta...)
- ✓ Atrévete con la mezcla dulce / salado añadiendo algunos frutos secos
- ✓ Marinar carne, pescado, verduras
- ✓ Añade ingredientes crocantes a tus platos (semillas de sésamo, piñones, nueces, avellanas, etc.)
- ✓ Aromatizar el agua de cocción (pasta y arroz) con un bouquet garni

# Frutas & verduras

## Comer 5 porciones al día

En los adultos, 1 porción representa el equivalente de 80 a 100g.



### ¡Cuidado!

Un vaso de smoothie hecho con 5 frutas no constituye 5 raciones sino solo 1. Lo mismo ocurre con la sopa: una sopa molida hecha con varias verduras equivale a 1 ración.

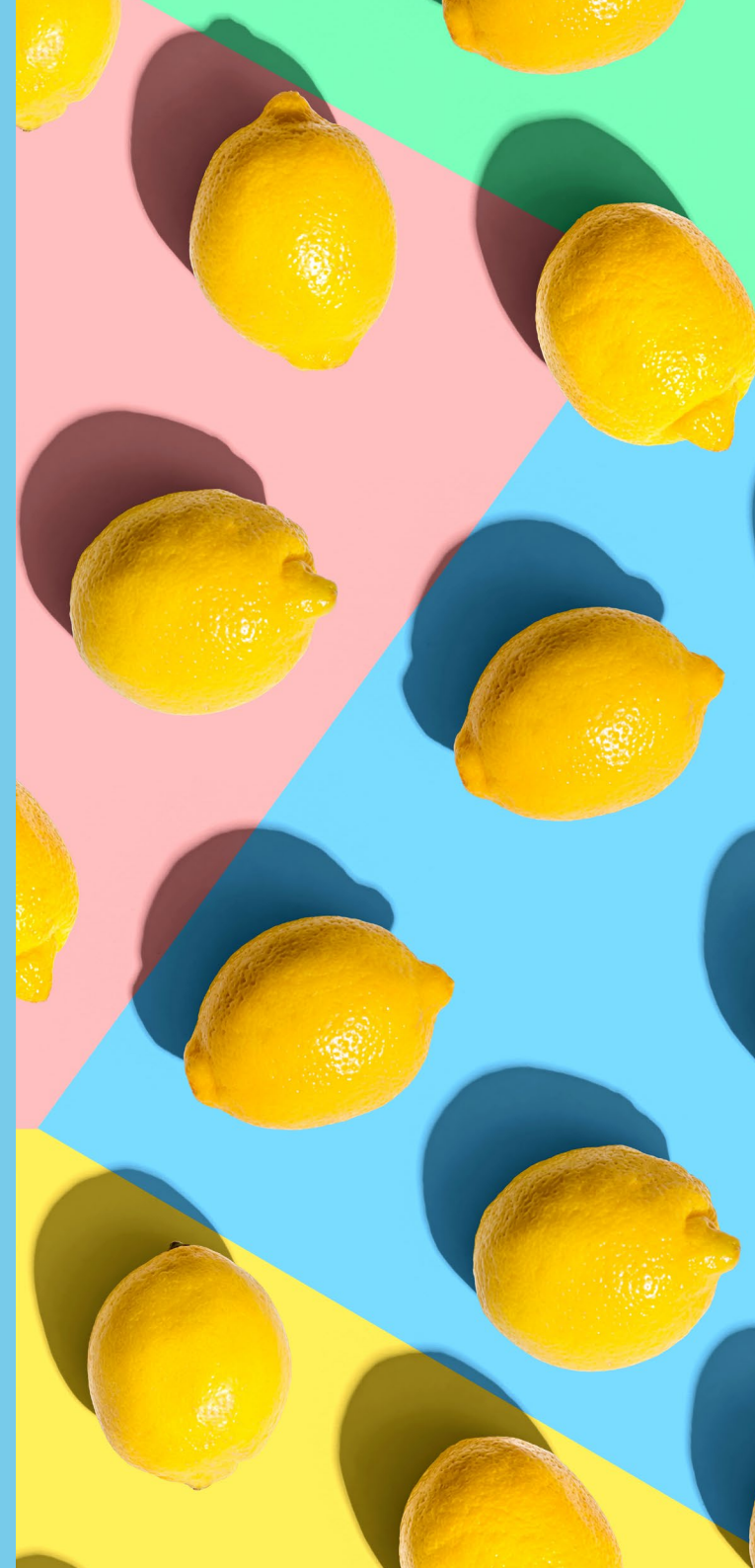
**¡Esta recomendación es solo un punto de referencia!**

Lo ideal es, por supuesto, tratar de integrar diferentes frutas y verduras variadas para cada comida para aprovechar al máximo sus beneficios.



### Priorizar las frutas y verduras de temporada

Ricas en fibra, vitaminas y minerales, ofrecen una increíble variedad de sabores y colores a tus platos.



# Escoger las grasas buenas

El cuerpo necesita materias grasas, y específicamente ácidos grasos esenciales poliinsaturados (también llamados omega-3). Solo los alimentos pueden proporcionarlos, porque el cuerpo no los sintetiza por sí solo.

## Priorizar:

- ✓ Los aceites vegetales (aceite de colza, de sésamo, de oliva, de linaza, de girasol)
- ✓ Pescado (salmón, sardinas, atún...)
- ✓ Frutos secos (almendras, nueces, avellanas)
- ✓ Los aguacates
- ✓ Verduras de hojas verdes (espinacas, lechuga)

# Vigilar los alimentos con "calorías vacías"

Se trata de todos los alimentos que proporcionan calorías pero no tienen ningún valor nutricional. Desprovisto de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo, son dulces y ricos en ácidos grasos saturados:



Sodas, jugo de frutas



Alcoholes



Patatas fritas, galletas, dulces, helados, donas

**¡Todos estos alimentos industriales procesados deben evitarse!**



# Recetas

# SMOOTHIE MANZANA KIWI ZANAHORIA

1 vaso

## Ingredientes

- 1 manzana verde
- 1 zanahoria
- 1 kiwi
- 1 cdta de miel

## Preparación

Adjunta todos los ingredientes en una licuadora. Mezcla hasta que la preparación sea homogénea. Añade un poco de agua a la preparación si la mezcla es demasiado densa.



# PASTEL DE TOMATES & OLIVAS

4 pers - Preparación 15 min.

## Ingredientes

- 750g de tomates cherry
- 10 olivas deshuesadas
- 120g de harina
- 2 huevos
- 60g de parmesano o queso rallado
- 30 cl de leche
- 2 cdtas de aceite de oliva
- ramas de orégano, sal, pimienta

## Preparación

Precalienta el horno a 210°C (Th.7) y dora los tomates cherry durante 4 minutos en la sartén con el aceite de oliva. Distribúyelos en un molde para gratinar + las aceitunas picadas en rodajas.

En un tazón, bate los huevos. Añade la harina, la sal, la pimienta, la leche y el parmesano (o queso rayado). Vierte esta mezcla sobre los tomates.

Cocina durante 25 - 30 minutos.

Esparce orégano fresco y acompáñalo con una ensalada de temporada.



# POLLO AL CURRY CON COCO

4 pers - Preparación 15 min.

## Ingredientes

- 4 filetes de pollo
- 1 cebolla
- 40 cl de leche de coco o crema de coco
- 2 cdtas de curry
- sal, pimienta, anacardos

## Preparación

Sazona los filetes de pollo (cortados en cubos grandes) con sal y pimienta.

En una sartén, saltéalos unos minutos con la cebolla picada.

Mientras tanto, calienta la leche de coco y el curry.

Viértelos sobre los cubos de pollo. Después cocina a fuego lento durante unos 12 minutos.

Agrega algunos anacardos al servir.

Acompáñalo con arroz basmati.





# GRATINADO DE PERA CON CREMA DE ALMENDRAS

4 pers - Preparación 15 min.

## Ingredientes

- 3 peras
- 1 huevo
- 4 cdtas de azúcar
- 4 cdtas de harina de almendras
- 1/2 jugo de un limón

## Preparación

Precalienta el horno a 180°C (Th.6). Corta las peras en trozos, luego las dispones en un recipiente para hornear y vierte el jugo de limón. Bate el huevo y el azúcar. Cuando la mezcla blanquee, añade la harina de almendras y sigue batiendo. Vierte la mezcla sobre las peras y hornea.

Cocción 12 min.

Sirve tibio o frío.

**Tip: haz la misma receta con duraznos o albaricoques**



# Programa de entrenamiento

Alcanza tu summer body rápidamente

**¡Reserva tu entrenamiento  
gratis en el gimnasio!**



# Tu programa Summer Body

	<b>Semana 1</b> 3 a 4 series 15 repeticiones 1' de recuperación	<b>Semana 2</b> 3 a 5 series 15 repeticiones 1' de recuperación	<b>Semana 3</b> 4 a 5 series 15 repeticiones 45" de recuperación	<b>Semana 4</b> 4 a 6 series 15 repeticiones 30" de recuperación
<b>Ejercicios</b>				
<b>Piernas &amp; aductores</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Glúteos</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Abs</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Para ir más lejos</b>	<b>BONUS Triceps</b>	X	✓	✓
	<b>BONUS Lumbares</b>	X	X	✓

**Principiante:** 1 vez a la semana

**Intermedio:** 2 veces a la semana

# Semanas 1, 2, 3 & 4

## Piernas & aductores

### Semana 1:

- de 3 a 4 series / 15 repeticiones
- 1 minuto de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz burpees durante 15 a 20 segundos

### Semana 2:

- de 3 a 5 series / 15 repeticiones
- 1 minuto de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz burpees durante 20 a 30 segundos

### Semana 3:

- de 4 a 5 series / 15 repeticiones
- 45 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

### Semana 4:

- de 4 a 6 series / 15 repeticiones
- 30 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

En la casa

# Sentadilla sumo

## Instrucciones:

Activa el abdomen y expira al bajar. Mantén la espalda derecha y las rodillas abiertas



En el gimnasio

# Sentadilla sumo con barra

## Instrucciones:

Activa el abdomen y expira al bajar. Mantén la espalda derecha y las rodillas abiertas



## Semanas 1, 2, 3 & 4

# Glúteos

### Semana 1:

- de 3 a 4 series / 15 repeticiones
- 1 minuto de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz burpees durante 15 a 20 segundos

### Semana 2:

- de 3 a 5 series / 15 repeticiones
- 1 minuto de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz burpees durante 20 a 30 segundos

### Semana 3:

- de 4 a 5 series / 15 repeticiones
- 45 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

### Semana 4:

- de 4 a 6 series / 15 repeticiones
- 30 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

En la casa

# Hip thrust

### Instrucciones:

Apoya correctamente los omoplatos, mantén el abdomen bien contraído y activa los glúteos al subir



En el gimnasio

# Hip thrust

### Instrucciones:

Apoya correctamente los omoplatos, mantén el abdomen bien contraído y activa los glúteos al subir



## Semanas 1, 2, 3 & 4

# Abs

### Semana 1:

- de 3 a 4 series / 15 repeticiones
- 1 minuto de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz burpees durante 15 a 20 segundos

### Semana 2:

- de 3 a 5 series / 15 repeticiones
- 1 minuto de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz burpees durante 20 a 30 segundos

### Semana 3:

- de 4 a 5 series / 15 repeticiones
- 45 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

### Semana 4:

- de 4 a 6 series / 15 repeticiones
- 30 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

En la casa

# Crunch

### Instrucciones:

Expira durante el esfuerzo, no tires del cuello y haz el ejercicio controladamente



En el gimnasio

# Crunch con peso

### Instrucciones:

Expira durante el esfuerzo, no tires del cuello y haz el ejercicio controladamente



¡Para ir más lejos!

Semanas 2, 3 & 4

# Bonus Tríceps

## Semana 2:

- de 3 a 5 series / 15 repeticiones
- 1 minuto de recuperación

### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz burpees durante 20 a 30 segundos

## Semana 3:

- de 4 a 5 series / 15 repeticiones
- 45 segundos de recuperación

### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

## Semana 4:

- de 4 a 6 series / 15 repeticiones
- 30 segundos de recuperación

### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

En la casa

# Fondos en banco

## Instrucciones:

Activa el abdomen y expira durante el esfuerzo - mantén la espalda recta



En el gimnasio

# Tríceps con barra

## Instrucciones:

Activa el abdomen y expira durante el esfuerzo - mantén la espalda recta



¡Para ir más lejos!

## Semanas 3 & 4

# Bonus Lumbares

### Semana 3:

- de 4 a 5 series / 15 repeticiones
- 45 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

### Semana 4:

- de 4 a 6 series / 15 repeticiones
- 30 segundos de recuperación

#### 🔥 Tu desafío de la semana:

Al final de tu sesión haz tantos burpees como puedas

En la casa

# Superman

## Instrucciones:

Boca abajo, activa los glúteos  
al subir las piernas



En el gimnasio

# Lumbar en máquina

## Instrucciones:

Vientre activado y amplitud limitada





# ¡Ahora es tu turno!

Para progresar, la regularidad y las variaciones de los ejercicios son la clave del éxito. Para ello, tu entrenador te acompañará a conseguir tu SUMMER BODY.

Alcanza tu summer body rápidamente

**¡Reserva tu entrenamiento  
gratuito en el gimnasio!**



Comparte tus entrenamientos con el hashtag  
**#lorangebleueespaña**