Canelith

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

TU PROGRESO REAL



PARA TU PLAN CON CANELITH

Ficha de seguimiento

Cómo tomar tus fotos y medidas, tu ficha inicial y las tablas para ver tu progreso semana a semana.

Para imprimir | Fotos y medidas | Revisión semanal

INCLUYE

1. Ficha inicial para tu valoración
2. Cómo tomar tus 3 fotos
3. Cómo medirte paso a paso
4. Tabla de medidas cada 2 semanas
5. Revisión semanal y fuerza
6. Cómo leer tu progreso

Bienvenida

Esta ficha es para ver tu progreso de verdad, no solo con la balanza. Cuando empiezas tu plan conmigo te pido tres cosas: **tus fotos de inicio**, **tus medidas** y **tu ficha inicial**. Con eso armo tu plan y cada semana vemos cómo vas.



Consejo de Minchu: el peso cambia de un día a otro por agua, sal, sueño o la menstruación. Por eso miramos fotos, medidas y fuerza juntas: así ves el cambio aunque la balanza no se mueva.

Tus fotos son privadas: solo las vemos tú y yo para tu seguimiento. Nunca se publican sin tu permiso por escrito.

Ficha inicial

Llénala antes de tu valoración. Entre más clara, mejor sale tu plan.

PREGUNTA	TU RESPUESTA
Nombre y país donde vives	
Edad, estatura y peso de hoy	
¿Qué quieres lograr? (bajar grasa, ganar músculo, más fuerza, salud, otro)	
¿Cuántos días por semana puedes entrenar y cuánto tiempo?	
¿Dónde entrenas? (gym, casa, parque) y qué equipo tienes	
¿Has entrenado antes? ¿Cuánto tiempo?	
Lesiones, dolores u operaciones	
Condiciones de salud, medicamentos, embarazo o posparto	
¿Cuántas horas duermes?	
¿Cómo comes en un día normal? (desayuno, almuerzo, cena, meriendas)	
Alergias o alimentos que no comes (vegana, vegetariana, sin gluten…)	
¿Qué te ha costado más hasta ahora?	

Importante: si tienes una condición de salud, estás embarazada o tienes una lesión, consulta primero con tu médico antes de empezar.

Cómo tomar tus fotos



De frente



De lado



De espalda



Así se prepara

Toma **3 fotos**: de frente, de lado y de espalda. Repítelas **cada 4 semanas** igual que la primera vez.

1. **Mismo momento:** en la mañana, después de ir al baño y antes de comer.
2. **Mismo lugar y misma luz:** frente a una pared lisa, con luz de frente (una ventana delante de ti, no detrás).
3. **Misma ropa:** top deportivo y licra corta o short ajustado, para que se vea la forma.
4. **Cámara quieta:** apoya el celular o pide ayuda. Ponlo a la altura del ombligo, a unos 2 o 3 metros, en vertical. Usa el temporizador.
5. **Postura relajada:** de pie, pies a la altura de la cadera, brazos sueltos a los lados, sin meter el abdomen ni posar.
6. **Sin filtros:** ni retoques, ni modo belleza, ni gran angular.

Consejo de Wilson: marca en el piso con cinta dónde pones los pies y dónde va el celular. Así todas tus fotos salen iguales y se nota el cambio.

Cómo tomar tus medidas



Cinta de costura



Cintura



Cadera



Pecho



Brazo



Muslo



Pantorrilla



Tu peso

Necesitas una **cinta métrica de costura** (flexible). Mídete **cada 2 semanas**, en la mañana, antes de comer y antes de entrenar.

- La cinta va **sobre la piel**, derecha (paralela al piso), **sin apretar ni dejar floja**.
- Párate derecha y relajada. No metas el abdomen: respira normal y mide al final de la exhalación.
- Mide **siempre el mismo lado** (por ejemplo, el derecho).
- Mide **dos veces** cada parte y anota el promedio.

MEDIDA	DÓNDE VA LA CINTA
Cintura	A la altura del ombligo.
Cadera	En la parte más ancha de los glúteos, con los pies juntos.
Pecho	A la altura de los pezones, con los brazos abajo.
Brazo	En la mitad entre el hombro y el codo, con el brazo relajado.
Muslo	En la mitad entre la ingle y la rodilla.
Pantorrilla	En la parte más ancha.

Tu peso

- Pésate en la misma balanza, en la mañana, después de ir al baño, antes de comer y con poca ropa.
- Pésate 2 o 3 veces por semana y anota el **promedio de la semana**. El promedio dice más que un solo día.
- Durante la menstruación es normal subir de 0,5 a 2 kg por agua. No te asustes.

Tus medidas cada 2 semanas

FECHA	PESO PROM.	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZO	MUSLO	PANTORRILLA
Inicio							
Sem. 2							
Sem. 4							
Sem. 6							
Sem. 8							
Sem. 10							
Sem. 12							

Tu revisión semanal

Envíame esto cada semana (el mismo día, por ejemplo el domingo). Del 1 al 5: 1 es muy mal y 5 es muy bien.

SEMANA	ENTRENOS HECHOS	ENERGÍA 1-5	SUEÑO (HORAS)	HAMBRE 1-5	COMIDA SEGÚN PLAN 1-5	DOLOR O MOLESTIA	NOTAS
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Tu fuerza

Anota el peso y las repeticiones de tus ejercicios principales. Si subes peso o haces más repeticiones con buena técnica, estás progresando.

EJERCICIO	INICIO	SEM. 4	SEM. 8	SEM. 12
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Cómo leer tu progreso

- **Baja la cintura pero el peso no se mueve:** vas bien. Estás perdiendo grasa y ganando o manteniendo músculo.
- **Sube tu fuerza:** vas bien, aunque no veas cambios en el espejo todavía. Los cambios visibles tardan de 4 a 8 semanas.
- **Nada cambia en 3 o 4 semanas:** lo revisamos juntas (comida, sueño, pasos y entreno) y ajustamos el plan.
- **Te duele algo al entrenar** (dolor agudo, no cansancio): me avisas ese mismo día y cambiamos el ejercicio.



Consejo de Canela: compara fotos de hace 4 u 8 semanas, no de ayer. El cambio se ve con tiempo.

Sigue tu plan y tu ficha en **canelith.com**.