

CHECKLIST GRATUITO

21 Hábitos para Cambiar tu Composición Corporal

Alimentación, entrenamiento, descanso e
hidratación, en un solo checklist.

David Martínez

Glow Up · Centro de Entrenamiento Metabólico y Nutrición Científica

Nutricionista Deportivo y Clínico · Preparador Físico · Especialista en Fisiología del Ejercicio · ISAK 2

wa.me/56941610621 · [@nutri_david_martinez](https://www.instagram.com/nutri_david_martinez) · Las Mulatas 1380, Valdivia, Chile

21 hábitos respaldados por evidencia para mejorar tu composición corporal de forma sostenible. No necesitas cumplir todos desde el primer día: elige 2 o 3 para empezar y ve incorporando el resto de forma progresiva.

Alimentación

- ☐ Como proteína en cada comida principal (carne, huevo, legumbres, lácteos).
- ☐ Incluyo verduras en al menos 2 comidas al día.
- ☐ Priorizo agua por sobre bebidas azucaradas la mayoría de los días.
- ☐ Planifico mis comidas principales con al menos 1 día de anticipación.
- ☐ Reduzco el consumo de productos con 3 o más sellos de advertencia.
- ☐ Como con atención (sin pantallas) al menos una comida al día.

Entrenamiento

- ☐ Entreno fuerza al menos 2-3 veces por semana.
- ☐ Registro mis pesos/series para progresar de forma objetiva.
- ☐ Incluyo al menos una sesión de trabajo cardiovascular a la semana.
- ☐ Realizo un calentamiento específico antes de entrenar.
- ☐ Ajusto la intensidad de mi entrenamiento según mi nivel de energía real.

Descanso y recuperación

- ☐ Duermo entre 7 y 9 horas la mayoría de las noches.
- ☐ Mantengo horarios de sueño relativamente estables (incluso fines de semana).
- ☐ Reduzco pantallas al menos 30 minutos antes de dormir.
- ☐ Identifico señales de fatiga acumulada y ajusto la carga de entrenamiento.

Hidratación

- ☐ Bebo agua de forma regular durante el día, no solo cuando siento sed.
- ☐ Aumento mi hidratación en días de entrenamiento intenso o calor.
- ☐ Reviso el color de mi orina como indicador simple de hidratación.

Seguimiento y mentalidad

- ☐ Registro mi peso o medidas de forma periódica (no diaria) para ver tendencias.
- ☐ Evalúo mi progreso en semanas/meses, no solo en el corto plazo.
- ☐ Pido ayuda profesional cuando algo no está funcionando, en vez de adivinar.
- ☐ Celebro avances de proceso (fuerza, energía, hábitos), no solo el número en la balanza.

Cómo usar este checklist

Revísalo una vez por semana y marca los hábitos que cumpliste consistentemente. El objetivo no es el 100% desde el inicio, sino ver una tendencia de mejora sostenida en el tiempo. Los cambios de composición corporal duraderos vienen de hábitos sostenibles, no de restricciones extremas de corto plazo.

¿Quieres un plan personalizado con seguimiento real?

Agenda tu asesoría en calendly.com/bnutrition77 o escíbeme por WhatsApp al +56 9 4161 0621.