

BONO DIGITAL INCLUIDO

# FUERZA FEMENINA

---

## Rutina realista para mujeres ocupadas

Un plan breve para recuperar  
constancia, fuerza y control.



20 minutos · 3 días

CREATINA WOMAN

Una guía práctica para construir constancia sin esperar el día perfecto.

# Antes de empezar

Esta guía propone una rutina general de movimiento y fuerza para personas adultas sanas. No sustituye una evaluación profesional ni las instrucciones de la etiqueta del producto.

|                |                                                                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REGLA 1</b> | La constancia gana a la perfección. Empieza con una carga y un ritmo que puedas controlar.                    |
| <b>REGLA 2</b> | Si un ejercicio provoca dolor agudo, detente. Reduce el rango o solicita orientación profesional.             |
| <b>REGLA 3</b> | No supongas dosis ni frecuencia del suplemento: sigue la etiqueta completa y la indicación de un profesional. |

## Cómo medir el esfuerzo

Usa una escala de 1 a 10. Trabaja alrededor de 6–7: el ejercicio se siente exigente, pero todavía podrías completar 2 o 3 repeticiones más con buena técnica.

# Plan de 20 minutos · 3 días

Deja al menos un día de descanso entre sesiones cuando sea posible.

## DÍA 1 · PIERNA Y EMPUJE

| EJERCICIO                 | TRABAJO   |
|---------------------------|-----------|
| Sentadilla a silla        | 3 × 8–12  |
| Puente de glúteos         | 3 × 10–15 |
| Flexión inclinada en mesa | 3 × 6–12  |
| Marcha rápida o bicicleta | 4 minutos |

## DÍA 2 · TIRÓN Y POSTURA

| EJERCICIO                | TRABAJO     |
|--------------------------|-------------|
| Remo con banda o mochila | 3 × 8–12    |
| Peso muerto con mochila  | 3 × 8–12    |
| Press de hombro ligero   | 2 × 8–12    |
| Plancha elevada          | 3 × 20–30 s |

## DÍA 3 · CUERPO COMPLETO

| EJERCICIO                | TRABAJO       |
|--------------------------|---------------|
| Zancada asistida         | 3 × 6–10/lado |
| Remo con banda o mochila | 3 × 8–12      |
| Sentarse y levantarse    | 3 × 10–15     |
| Caminata con ritmo       | 4 minutos     |

# Tu registro de 4 semanas

Marca cada sesión terminada y escribe una observación breve. El objetivo es aprender qué horario y carga puedes sostener.

| Semana | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Observación |
|--------|-------|-------|-------|-------------|
| 1      | ■     | ■     | ■     |             |
| 2      | ■     | ■     | ■     |             |
| 3      | ■     | ■     | ■     |             |
| 4      | ■     | ■     | ■     |             |

## Checklist de una rutina sostenible

- Deje preparada la ropa o el material.
- Elegí una hora realista, no una hora ideal.
- Dormí y comí lo mejor posible dentro de mi contexto.
- Seguí la etiqueta completa del producto.
- Ajusté el entrenamiento si mi cuerpo lo necesitaba.

## Importante

ESTE PRODUCTO NO DEBE USARSE PARA EL DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, CURA O PREVENCIÓN DE ALGUNA ENFERMEDAD Y NO SUPLE UNA COMIDA. Consulta con un profesional si estás embarazada, en lactancia, tomas medicación, tienes una condición médica o dudas sobre el entrenamiento.