

# NANIS

## ¿PERDISTE UNA SEMANA? NO PIERDAS LA GUERRA.

### Guía Gratis Para Volver Al Plan

No necesitas castigarte. Necesitas dirección.  
Reinicia tu comida, movimiento, sueño y enfoque — y vuelve al trabajo.



REINICIO



DISCIPLINA



DIRECCIÓN

### LAS 4 REGLAS DEL REINICIO

- 1 No te castigues
- 2 No dupliques entrenos
- 3 Vuelve a comidas simples
- 4 Registra los próximos 7 días

### ERRORES COMUNES

- ✗ Esperar hasta el lunes
- ✗ Dejar de comer para arreglarlo
- ✗ Cardio como castigo
- ✗ Rendirse por una mala semana.

### TU REGRESO DE 7 DÍAS



#### DÍA 1 — REINICIO

- Agua
- Comida con proteína
- Camina 20–30 min
- Planea mañana



#### DÍA 2 — ENTRENA

- Tren inferior o cuerpo completo
- Mantenlo controlado



#### DÍA 3 — ESTABILIZA

- Cumple la proteína
- Agrega vegetales
- Duermes más temprano



#### DÍA 4 — ENTRENA

- Tren superior o cuerpo completo
- Registra pesos y reps



#### DÍA 5 — ORDENA

- Prepara 2 comidas simples
- Reduce snacks al azar



#### DÍA 6 — ENTRENA

- Vuelve al esfuerzo normal
- Enfócate en la técnica



#### DÍA 7 — REVISAR

- ¿Qué funcionó?
- ¿Qué provocó la caída?
- ¿Cuál es el plan de la próxima semana?



No estás empezando desde cero. Estás continuando con más conciencia. Corrige la próxima decisión. Luego repite.

### ¿LISTA PARA SEGUIMIENTO REAL?

Esta guía te ayuda a volver. El coaching te ayuda a dejar de repetir el mismo ciclo.

WhatsApp • Correo • Instagram • Formulario

VUELVE  
AL  
PLAN