WWW.SABERACLICK.COM · PROGRAMA PREMIUM

# FORJA

El método en 6 módulos
para transformar tu cuerpo

Entrenamiento · Nutrición · Recuperación · Hábitos

GUÍA DIGITAL · EDICIÓN 2026

BIENVENIDA

# Empieza aquí

La mayoría de las personas no fracasa por falta de ganas, sino por falta de **un sistema claro**. Este programa te da ese sistema: qué entrenar, cuánto comer, cómo recuperarte y cómo mantener el hábito cuando la motivación desaparece.

Está dividido en seis módulos que se construyen uno sobre otro. Léelos en orden, aplica cada uno durante al menos una semana y usa las hojas de trabajo para convertir la teoría en acción.


**01** **Mentalidad y objetivos**
Define tu punto de partida y una meta que te comprometa.

**02** **Fundamentos del entrenamiento**
Los principios que hacen que todo funcione.

**03** **Tu plan de 8 semanas**
Rutinas completas para 3 o 4 días por semana.

**04** **Nutrición esencial**
Calorías, proteína y estructura de comidas sin dietas extremas.

**05** **Recuperación y sueño**
Donde realmente se construye el progreso.

**06** **Hábitos y progreso a largo plazo**
Seguimiento, mesetas y cómo no abandonar.

**ANEXOS** Aviso de salud · A: Guía visual de técnica · B: Hoja de registro · Soluciones de los tests


**CÓMO USAR ESTA GUÍA**

Dedica 15 minutos a leer cada módulo y completa su **Acción de la semana** y la **autoevaluación** final. Leer sin actuar no cambia el cuerpo; actuar con un plan sí.

MÓDULO 1 DE 6

# Mentalidad y objetivos

01

Antes de levantar peso, define hacia dónde vas.

## Tu punto de partida

Un objetivo vago («ponerme en forma») no genera acción. Uno concreto sí. Empieza registrando datos objetivos, sin juzgarte: son tu línea base, no tu veredicto.

| Dato | Cómo medirlo | Frecuencia |
|---|---|---|
| Peso corporal | Por la mañana, tras ir al baño, sin ropa | 3 veces/semana (usa el promedio) |
| Cintura | A la altura del ombligo, relajado | 1 vez/semana |
| Fotos | Frente, perfil y espalda, misma luz | Cada 2 semanas |
| Rendimiento | Pesos y repeticiones de tus ejercicios clave | En cada sesión |

## Objetivos SMART, versión fitness

- **Específico:** «perder 5 kg de grasa» o «hacer 10 dominadas», no «estar mejor».
- **Medible:** un número que puedas comprobar.
- **Alcanzable:** ritmo realista, entre 0,25 y 0,75 kg de peso por semana según tu caso.
- **Relevante:** debe importarte a ti, no a las redes sociales.
- **Con fecha:** 8 a 12 semanas es un horizonte ideal para un primer bloque.

**PRINCIPIO CLAVE**

Sistemas antes que metas. Una meta marca la dirección; lo que te hace llegar es lo que haces cada día. Define cuántos días entrenar y cómo comer, no solo el resultado.

## El cuarteto de la identidad

Cambia la frase «quiero perder peso» por «soy una persona que entrena». Cada sesión completada es un voto a favor de esa identidad. No necesitas votos perfectos, necesitas mayoría.

### Acción de la semana

- Anota tus 4 datos de partida y haz las fotos de la semana 0.
- Escribe tu objetivo SMART y pégalo donde lo veas a diario.
- Bloquea en tu calendario tus días de entrenamiento como si fueran citas.