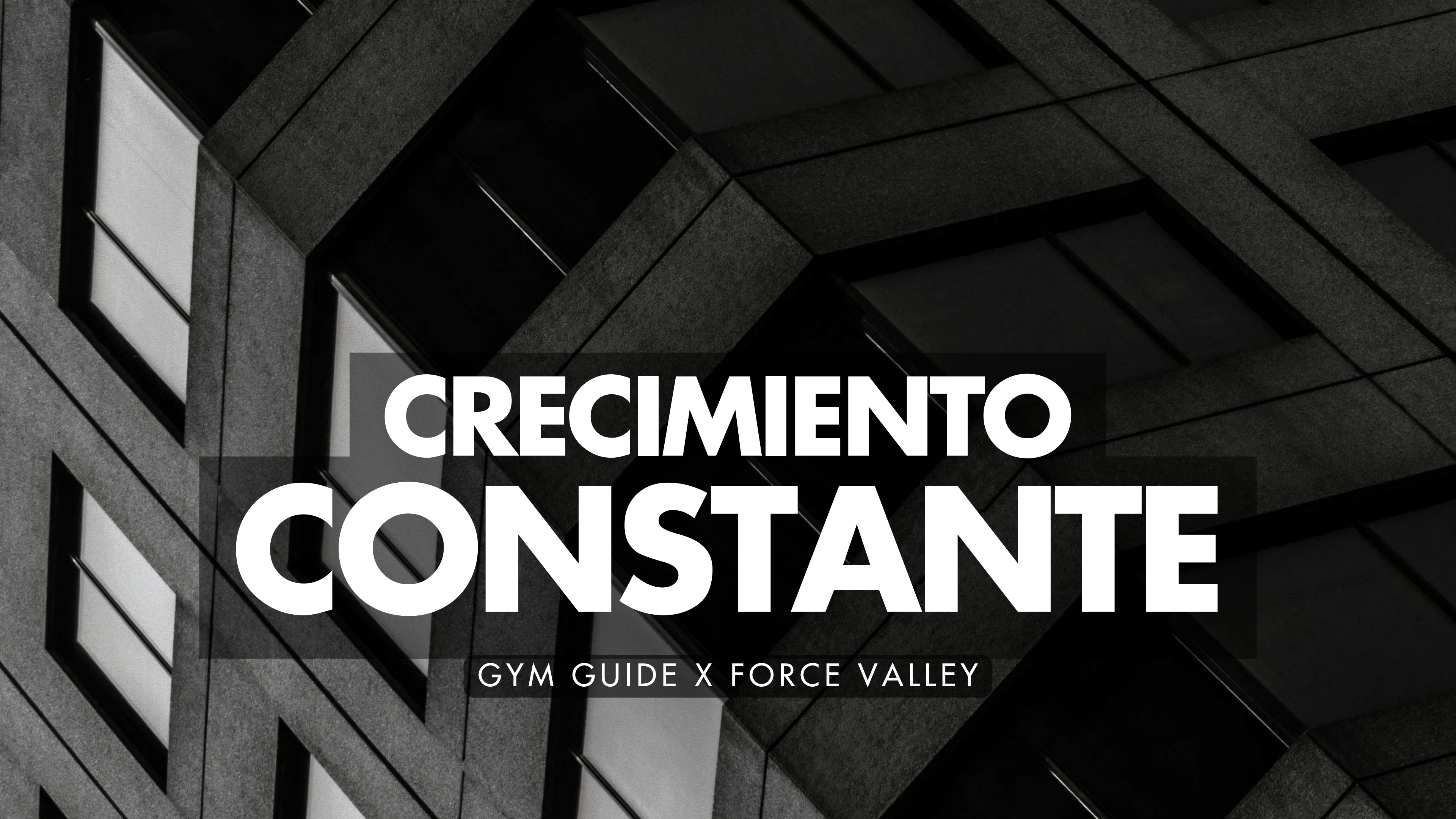




CRECIMIENTO CONSTANTE

GYM GUIDE X FORCE VALLEY

PRIMEROS 30 DÍAS

El cambio no empieza con motivación; empieza con estructura. Tener una rutina programada es solo el inicio. Lo que realmente transforma tu cuerpo y tu mente es la constancia y la disciplina.

- Registra tus datos para entender tu progreso.
- Mide tus avances y ajusta tu estrategia.
- Cumple cada entrenamiento programado, aun sin ganas.
- Acumula pequeñas victorias que, con el tiempo, se convierten en hábitos sólidos.

Los primeros días pueden sentirse como una obligación, pero con claridad y repetición diaria, esa estructura se vuelve parte de tu vida.

Disciplina, orden y enfoque en lo que funciona.

En 30 días no solo inicias un cambio físico, empiezas a construir tu nueva identidad.

RUTINA
FORCE
VALLEY

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29		

RECUPERACIÓN

Tu cuerpo no crece mientras levantas pesas;
crece cuando descansas y te recuperas.
Tus músculos reparan fibras, tu sistema nervioso
se restablece y tu energía regresa más fuerte.

SUEÑO

**DORMIR 7–9 HORAS PROFUNDAS ES
DONDE OCURRE EL VERDADERO
CRECIMIENTO.**

**AHÍ SE LIBERAN HORMONAS QUE
REPARAN Y CONSTRUYEN
MÚSCULO, TU SISTEMA NERVIOSO
SE RESETEA Y TU ENERGÍA SE
RECARGA.**

**SIN BUEN SUEÑO, ENTRENAR MÁS
NO SIRVE: EL CUERPO NO
PROGRESA SIN RECUPERACIÓN.
DORMIR MENOS NO ES “GANAR
TIEMPO”, ES PERDER PROGRESO.**

ALIMENTACIÓN

**COMER BIEN NO ES OPCIONAL, ES PARTE DEL
ENTRENAMIENTO.**

**LAS PROTEÍNAS REPARAN EL MÚSCULO, LOS
CARBOHIDRATOS REPONEN ENERGÍA Y LAS GRASAS
SALUDABLES MANTIENEN TUS HORMONAS EN
EQUILIBRIO.**

**SIN SUFICIENTE COMIDA DE CALIDAD, EL CUERPO NO
PUEDE RECUPERARSE NI CRECER, POR MÁS QUE
ENTRENES DURO.**

UNA BASE SÓLIDA PARTE DE:

PROTEÍNAS: 1.6–1.8 G POR KG DE PESO

CARBOHIDRATOS: 3–4 G POR KG DE PESO

GRASAS SALUDABLES: 0.8–1 G POR KG DE PESO

ANSIEDAD

**SI TU MENTE ESTÁ EN MODO “ALERTA”
TODO EL DÍA, TU CUERPO NUNCA ENTRA
EN MODO RECUPERACIÓN.**

**LA ANSIEDAD MANTIENE ALTOS TUS
NIVELES DE CORTISOL, UNA HORMONA
QUE, EN EXCESO, BLOQUEA EL
CRECIMIENTO MUSCULAR, ALTERA EL
SUEÑO Y RALENTIZA LA REPARACIÓN DE
TEJIDOS.**

**APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD NO
ES OPCIONAL, ES NECESARIO.**

FALLO

Llegar al fallo muscular significa realizar una serie hasta que no puedes completar otra repetición con buena técnica, sin importar cuánto lo intentes. Es el punto en el que el músculo ya no tiene la fuerza suficiente para seguir trabajando de forma efectiva.

El fallo, bien aplicado, es una herramienta para romper estancamientos, optimizar la hipertrofia y ganar fuerza.

Pero como todo, su efectividad depende de la programación y de tu capacidad de recuperación.

En tu programa vendrá planificado y aplicado de manera estratégica, no es bueno llegar al fallo en todas las series. Serás más propenso a lesiones.





RIR

RIR (Repeticiones en Reserva) es una forma de medir qué tan cerca estás del fallo muscular en una serie.

Es una manera de etiquetar tu proxima serie para calcular tu esfuerzo para cada set:

- Si entrenas con RIR 0, significa que llegaste al fallo y no podrías hacer ni una repetición más con buena técnica.
- RIR 1-2: Podrías hacer 1 o 2 repeticiones más si te forzaras.
- RIR 3-5: Te quedan 3 a 5 repeticiones “en el tanque”, lo que se usa más en calentamientos o entrenamientos menos intensos.

3 HABITOS BRUTALISTAS

- CRECIMIENTO CONSTANTE (cuerpo y mente), no todos los dias tienes que ir al gym pero es bueno que todos los dias te propongas a mejorar algo, aprender algo, terminar algo. (Cualquier pequeña victoria se ira acumulando)
- DIARIO DE PROGRESO en el gym mostrara tu progreso real. Lo que no se mide, no se mejora. También es una herramienta para tu vida: proyectos, pendientes, ideas, anotalo.
- BEBER SUFICIENTE AGUA. La deshidratación, incluso leve, reduce tu fuerza, tu resistencia y tu capacidad de concentración. No esperes a tener sed; la sed ya es una señal de deshidratación.



GUÍA DE SUPLEMENTOS BÁSICOS

PROTEÍNA CREATINA OMEGA 3



PROTEÍNA WHEY

La proteína de suero (whey protein) es un suplemento seguro, probado y altamente efectivo.

- Recuperación más rápida: acelera la reparación de fibras musculares después del entrenamiento.
- Crecimiento muscular: aporta aminoácidos esenciales y leucina, clave para la síntesis proteica.
- Absorción eficiente: su digestión rápida la hace ideal para el post-entrenamiento.
- Versatilidad: fácil de combinar con agua, leche o comidas sin complicar tu dieta.
- Apoyo a la composición corporal: ayuda a mantener masa muscular incluso en déficit calórico.





CREATINA

La creatina es uno de los suplementos más estudiados, seguros y efectivos en el mundo del fitness y la salud.

- Fuerza y potencia: mejora el rendimiento en levantamientos pesados y entrenamientos explosivos.
- Crecimiento muscular: favorece el aumento de masa magra al permitir entrenamientos más intensos.
- Recuperación optimizada: reduce la fatiga y acelera la recuperación entre series y sesiones.
- Beneficios cognitivos: estudios muestran mejoras en memoria y función cerebral.
- Versatilidad y seguridad: fácil de tomar, económica y con respaldo científico sólido.

Un básico para cualquier persona que busque progreso constante y rendimiento óptimo.

OMEGA 3

El Omega-3 es uno de los suplementos clave para el rendimiento, la salud y la longevidad.

Beneficios principales:

- Salud cardiovascular: mejora la circulación y ayuda a mantener el corazón en óptimas condiciones.
- Función cerebral: favorece la concentración, memoria y estado de ánimo estable.
- Recuperación muscular: reduce la inflamación y acelera la reparación después del entrenamiento intenso.
- Salud articular: mantiene las articulaciones lubricadas y resistentes, ideal para entrenamientos pesados.
- Bienestar general: fortalece el sistema inmune y apoya el balance hormonal.



EXTRAS + ENERGÍA

ADVERTENCIA: El uso de estimulantes como cafeína o preentrenos puede alterarte el ánimo y acelerar tu sistema. Úsalos con moderación y bajo tu propia responsabilidad.



VITAMINA D

La vitamina D fortalece huesos, mejora la función muscular y apoya el sistema inmune, siendo clave para el rendimiento y la salud general.



MACA

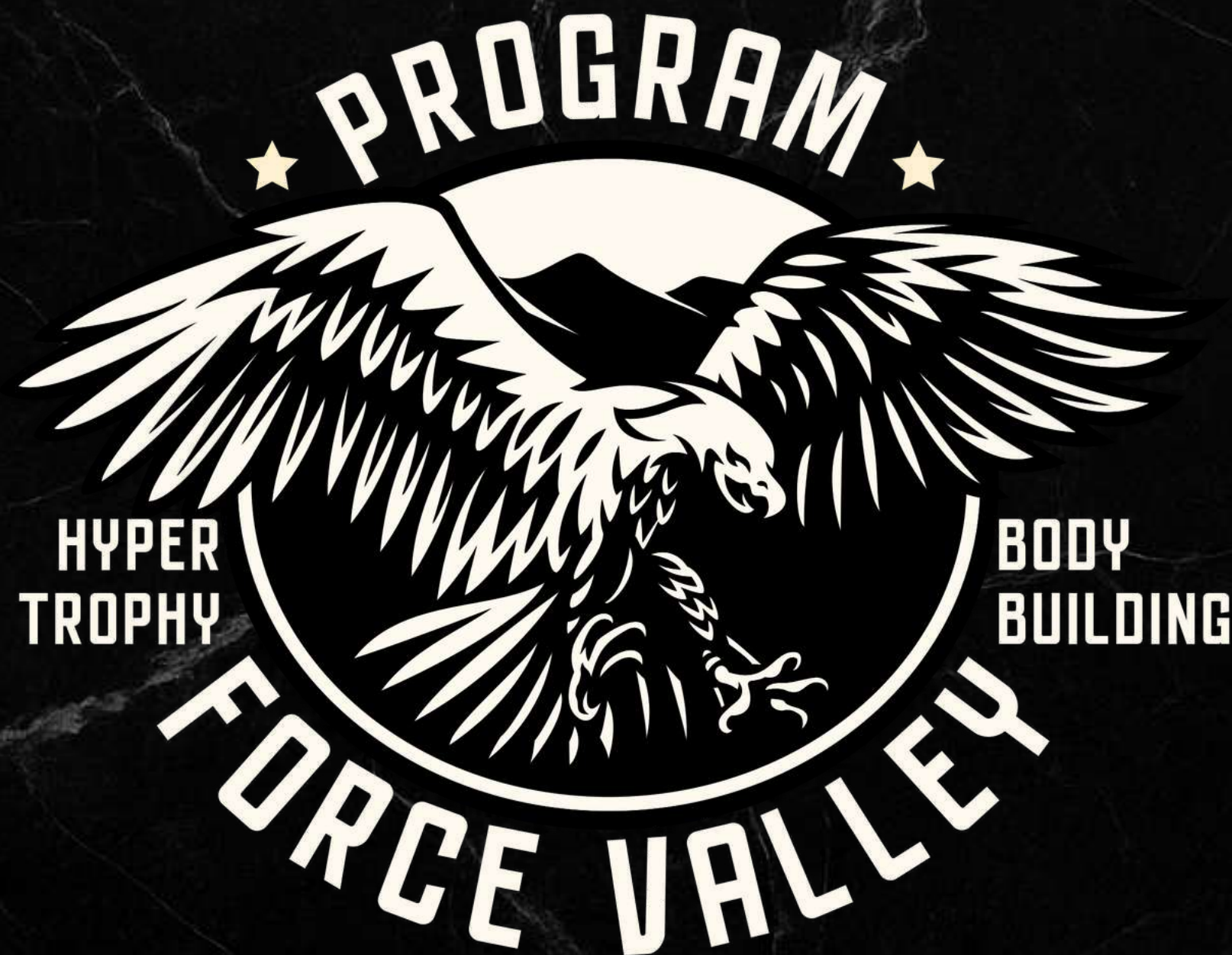
Aumenta energía natural, mejora el enfoque y apoya el equilibrio hormonal, ideal para entrenamientos mas intensos, bienestar y libido.



CAFEINA

Eleva el rendimiento, retrasa la fatiga y mejora la concentración, pero debe usarse con moderación para evitar nerviosismo o insomnio.

FORCE VALLEY



SERVICIOS

COACHING ONLINE

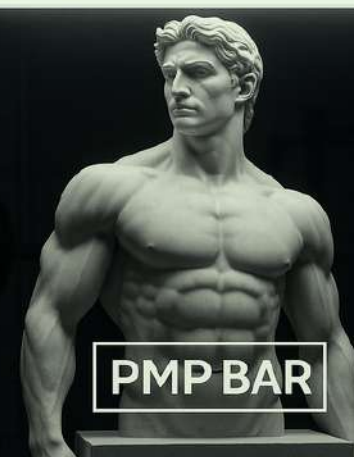


ONLINE COACHING

Entrena con un plan personalizado, ajustado a tu nivel, objetivos y estilo de vida. Obtén seguimiento, ajustes semanales y asesoría en entrenamiento.

**COACH PROFESIONAL CERTIFICADO
IFBB PRO**

PMP BAR



MERCH & EXTRAS

La PMP Bar con luz LED es el accesorio perfecto para fotos y videos para resaltarte en el gym. Su iluminación minimalista resalta la definición muscular y crea un ambiente brutalista y profesional

VENTA DE SUPLEMENTOS

PROTEÍNA CREATINA OMEGA 3



ASESORIA Y VENTA DE SUPLEMENTOS

Asesoría gratis para elegir lo que realmente necesitas.
Te guiamos según tus objetivos y te recomendamos opciones de calidad para lograr resultados reales.

PONTE EN CONTACTO

Website

www.forcevalley.org

Instagram

@force.valley

Whatsapp

123-456-7890