

ÁRBOL DE DECISIONES



Úsalo para decidir si es **necesario hacer ajustes** en tu plan o no.

1



¿Al menos DOS de los pilares de progreso están estancados?

Peso/medidas, rendimiento, fotos, fuerza.

NO

No cambies nada. Sigue con tu plan.

SÍ

Continúa al paso 2 ↓



2



¿El promedio de mi peso o alguna otra medida (cintura, fotos, rendimiento) se ha estancado?

NO

No cambies nada. Sigue con tu plan.

SÍ

Continúa al paso 3 ↓



3



¿Han pasado al menos 2 semanas con ese estancamiento?

NO

Aún es pronto para hacer cambios. Sigue con tu plan y vuelve a evaluar.

SÍ

Continúa al paso 4 ↓



4



¿He cumplido con mis objetivos de calorías, macronutrientes, entrenamiento, cardio y NEAT (pasos diarios o nivel de actividad)?

NO

No cambies nada. Primero mejora la adherencia.

SÍ

Continúa al paso 5 ↓

5



¿Estoy registrando correctamente mis alimentos?

NO

No cambies nada. Mejora tu registro.

SÍ

Continúa al paso 6 ↓

6



¿Estoy estimando porciones más de 2 veces por semana?

SÍ

No cambies nada. Reduce las estimaciones y pesa más alimentos.

NO

Continúa al paso 7 ↓

7



(Solo mujeres) ¿Estoy en la semana previa a la menstruación o menstruando?

SÍ

No hagas ajustes todavía. Espera a que termine esta fase y vuelve a evaluar.

NO

Continúa al paso 8 ↓

8



¿He estado durmiendo bien y manteniendo un nivel de estrés razonable?

NO

No hagas ajustes todavía.

Prioriza mejorar estas variables y vuelve a evaluar la próxima semana.

SÍ



AHORA SÍ CONSIDERA HACER AJUSTES:

- Reducir ligeramente las calorías.
- O aumentar un poco la actividad (NEAT o cardio).