

Nutrición y Entrenamiento para Viajar



Introducción

Este ebook está diseñado para ayudarte a cuidar tu alimentación y mantenerte activo cuando viajas, sin necesidad de gimnasio ni rutinas largas. El objetivo es mantener energía, masa muscular, digestiones ligeras y buenos hábitos, incluso fuera de casa.

Encontrarás:

- Una rutina de entrenamientos funcionales de 7 días, de solo 20 minutos, con peso corporal y bandas elásticas.
- Pautas nutricionales claras y sencillas, enfocadas en desayunos, cenas y elecciones inteligentes cuando comes fuera.
- Una guía de ayuno para entender cuándo puede ayudarte y cómo aplicarlo de forma flexible durante los viajes.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE VIAJE

Indicaciones generales

Duración: 20 minutos por sesión

Material: bandas elásticas + peso corporal

Intensidad: adaptable a cualquier nivel

Descanso: 30-45 segundos entre ejercicios

Día 1 • Cuerpo completo

Sentadilla y gluteo - 15 rep.

Remo con banda - 15 rep.

Flexiones - 15 rep.

Repite 3 rondas

Día 4 • Full body

Sentadilla + press banda – 12 rep

Peso muerto y remo con banda – 15 rep. cada

ejercicio

Escalador – 30 seg

sit up. – 15 rep

3 Rondas

Día 5 • Core + Brazos

Abdominales (enlace video).

Plancha lateral y frontal – 30 seg por lado,

Biceps, Triceps y Hombro (enlace video).

3 Rondas

Día 6 • Trabaja sin material

Hipopresivos (enlace vídeo) 3 repeticiones de cada
postura

Gluteo., Cuadriceps, y flexiones

Día 7 • Descanso activo

Movilidad (enlace vídeo),

Estiramientos (enlace vídeo),

Respiración y relajación (utilizar una zona tranquila y si podéis acompañar con música calmada mejor)

En cada entreno hay que activar el cuerpo antes de la actividad y al finalizar ha que estirar.

NUTRICIÓN INTELIGENTE EN VIAJE

Pautas generales

- Prioriza verduras + proteína en la mayoría de comidas
- Reduce el exceso de pasta, arroz y harinas refinadas
- Come despacio y observa tu saciedad
- Bebe agua de forma regular (mínimo 1,5–2 l/día)

Desayunos recomendados

Elige opciones que no disparen picos de glucosa:

Huevos + verduras

Yogur natural o kéfir + frutos rojos

Tostada de calidad + proteína

Fruta entera + frutos secos

Evita desayunos muy azucarados o solo harinas.

Comidas principales

1/2 plato verduras

1/4 proteína (huevos, pescado, carne, legumbres),

1/4 hidratos si hay actividad (mejor patata, quinoa, arroz puntual),

Cenas

Más ligeras

Verduras cocinadas + proteína

Evita grandes cantidades de hidratos por la noche

Ejemplos:

Crema de verduras + pescado

Verduras salteadas + huevos

Ensalada templada + pollo

Ayuno y viajes

Durante los viajes puede ser una herramienta flexible,
no una obligación.

Opciones sencillas:

Ayuno nocturno de 12–14 h

Retrasar el desayuno si no hay hambre

Priorizar comida y cena completas

Cuándo NO forzar el ayuno

Estrés elevado

Poco descanso

Hambre intensa

Entrenamientos muy exigentes

El objetivo es escuchar al cuerpo, no castigarlo.

Viajar no tiene por qué ser sinónimo de perder hábitos. Con entrenamientos cortos, elecciones nutricionales conscientes y flexibilidad, puedes cuidar tu salud en cualquier lugar. Este ebook es una guía, no una norma rígida. Adáptala a tu contexto, energía y necesidades.

Te invito a la Masterclass en directo donde trabajaremos paso a paso cómo aplicar la flexibilidad emocional en tus entrenos, tu nutrición y tu día a día, incluso cuando no tienes tiempo, estás cansado o todo se desordena.



05/03/2026



19:00 h



Online

Reserva tu plaza ahora y aprende a sostener tus hábitos sin culpa ni frustración.: [REGÍSTRATE AQUÍ](#)

ALBA

SISTEMA ON

