

HOJA DE RUTA DE TRANSFORMACIÓN DE 90 DÍAS

Una guía cualitativa y cuantitativa para la optimización de la aptitud genital

DÍA 1

SEMANA 1-4


Puentes de glúteos


Estiramiento del flexor
de la cadera



CORRECCIÓN POSTURAL

- **REVELAR:** Corregir la inclinación pélvica anterior
- **Objetivo:** Alineación neutra de la pelvis
- Fortalecer los glúteos y la estabilidad del núcleo
- Mejorar el ángulo postural



SEMANA 4-8

Pérdida de grasa

 HIIT

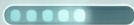
 LISS

 Alimentos
nutritivos

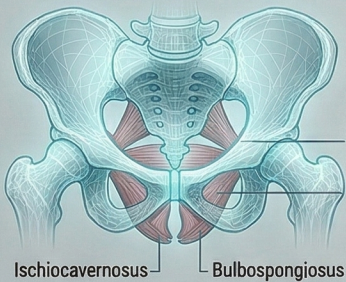


PÉRDIDA DE GRASA

- **REDUCIR:** Tejido adiposo suprapúbico
- Implementar una rutina de HIIT/LISS
- Establecer un plan de nutrición
- Aumentar la eficiencia vascular

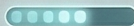


SEMANA 12



CAPACIDAD FUNCIONAL MÁXIMA

- **OPTIMIZAR:** Expansión hidráulica máxima
- Integrar Kegels y Kegels inversos
- Dominar el mecanismo de retención de sangre
- Lograr el potencial funcional máximo



 **CONFIANZA**

