



RETO FÍSICO

DR. EDGARDO VARGAS

Descargo de responsabilidad: Este manual está destinado a ayudar a su cuerpo a ser más eficiente y saludable de forma natural. No tiene la intención de diagnosticar o tratar ninguna enfermedad, ni es un reemplazo para de ninguna evaluación médica o consejo profesional.

Ninguna parte de este manual puede ser utilizada, reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fax, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información por cualquier persona que no sea el comprador, gratuito o no, para su propio uso personal. Este manual no puede reproducirse de ninguna forma sin el permiso expreso por escrito de Dr. Edgardo Vargas, [dredgardovargas.com](https://www.dredgardovargas.com), Pro-Holistic Care o Pro-Active Care Physical Medicine excepto en el caso de una revisión que desea citar pasajes breves por el bien de una revisión escrita para inclusiones en una revista, periódico o Blog, y estos casos requieren la aprobación por escrito de Dr. Edgardo Vargas antes de la publicación. Para obtener más información, póngase en contacto:

Dr. Edgardo Vargas

<https://www.dredgardovargas.com>

doctor@dredgardovargas.com

¡No te olvides de seguirnos en nuestra redes sociales!

Facebook - Instagram - YouTube

RETO METABOLICO por Dr. Edgardo Vargas

***“Comienza con 30 días, NO TE DETENGAS, continúe en los siguientes 30 días
y a ese momento tendrás control de tu salud”***

RETO METABOLICO

DIARIAMENTE:

- Mínimo de 30 a 100 Burpees al Día, pero en 3 días a la semana:

3 DIAS A LA SEMANA

- **RUTINA #1** - BURPEES / PESAS LIBRES
- **RUTINA #2** - BURPEES / COMBINACIONES
- **RUTINA #3** - BURPEES / ABDOMINALES

EI BURPEE (BURPEES) es un ejercicio de cuerpo completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación física. Al realizarlo se utilizan la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo como pectorales, tríceps, hombros, cuádriceps, femorales, pantorrillas, abdominales y glúteos.

El Burpee hace que tu cuerpo utilice una cantidad increíble energía, en otras palabras estimula la utilización de muchísima energía del sistema muscular y esto quema una gran cantidad de calorías. Ejercicios metabólicos, como en este caso, **El Burpee**, permiten que este efecto dure hasta incluso después de entrenar. La razón por la que esto ocurre es el exceso de consumo de oxígeno post ejercicio (EPOC, por su nombre en inglés). Los burpees aumentan la frecuencia de respiración y estimulan el metabolismo. Cuanto mayor es la diferencia entre la actividad metabólica durante una rutina y en descanso, más le cuesta al cuerpo volver a su estado normal. Esto quiere decir que el consumo de calorías incrementa incluso varias horas después del entrenamiento y, por lo tanto, esto ayuda a perder grasa de modo sostenible. **COMENCEMOS CON LA TUTORÍA PRINCIPAL - ÉXITO, DR. EDGARDO VARGAS**



TUTORÍAS Y VARIACIONES DE BURPEES



RUTINA #1 - BURPEES / PESAS LIBRES

EQUIPO: Pesas Libre (Dumbbell or Kettlebell) Según tu nivel de fuerza

REGLAS:

- Cuando utilices la pesa va a ser de solo un lado fortaleciendo los músculos de centro y abdominales indirectamente
- Mantenga los gluteo y abdominales “flexionados/apretados/duros” en todo momento mientras hace los movimientos
- Evite movimiento “exagerados”, mantén control de su cuerpo en cada movimiento.
- En cada momento puede hacer los ejercicios en los dos lados a la misma vez

RUTINA:

- **20 Burpees Consecutivos**
 - **Hombros:** Pesas Arriba - 20 Repeticiones Cada Lado
- **10 Burpees Consecutivos**
 - **Bicep:** 20 Repeticiones Cada Lado
- **10 Burpees Consecutivo**
 - **Tricep:** 20 Repeticiones Cada Lado
- **10 Burpees Consecutivos**
 - **Trapezios:** 20 Repeticiones Cada Lado
- **10 Burpees Consecutivos**
 - **Pantorrilla:** 20 Repeticiones Cada Lado
- **10 Burpees Consecutivos**
 - **Lagartijas explosivas:** 10 a 20 Repeticiones Cada Lado
- **10 Burpees Consecutivos**
 - **Planchas Regular:** 1-2 minutos
- **20 Burpees Consecutivos**



RUTINA #2 - BURPEES / COMBINACIONES

EQUIPO: SOLO TU CUERPO

REGLAS:

- Mantenga los gluteo y abdominales “flexionados/apretados/duros” en todo momento mientras hace los movimientos
- Evite movimiento “exagerados”, mantén control de su cuerpo en cada movimiento.
- **El segundos movimiento ocurre luego de cada burpee, hasta termina 20 burpees con el movimiento**

RUTINA:

- **20 Burpees**
 - con Brinco Al Frente / Atrás / Derecho / Izquierdo
- **20 Burpees**
 - con Brinca Rodilla Arribas
- **20 Burpees**
 - con Rodando Lado a Lado
- **20 Burpees**
 - con 4 “Uppercuts” Cada Brazo
- **20 Burpees**
 - con 4 Patadas Cada Pierna



RUTINA #2 - BURPEES / ABDOMINALES

EQUIPO: SOLO TU CUERPO

REGLAS:

- Mantenga los gluteo y abdominales “flexionados/apretados/duros” en todo momento mientras hace los movimientos
- Evite movimiento “exagerados”, mantén control de su cuerpo en cada movimiento.

RUTINA:

- **Comienza con 20 Burpees consecutivos**
 - 20 abdominales Piernas arriba
- **10 Burpees con Rodillas Adentro**
 - 20 Planchas Jacks
- **10 Burpees con Rodillas Adentro**
 - 20 Crunches
- **10 Burpees con Rodillas Adentro**
 - 20 Alpinistas
- **10 Burpees con Rodillas Adentro**
 - 20 Abdominales Rodillas Flexionadas
- **10 Burpees con Rodillas Adentro**
 - 30 segundos de Plancha Laterales Estáticas Derecha
- **10 Burpees con rodillas adentro**
 - Planchas Extensión de Piernas
- **10 Burpees con Rodillas Adentro**
 - 30 segundos de Plancha Laterales Estáticas Izquierda
- **10 Burpees con Rodillas Adentro**

MAXIMIZA TU GANANCIAS Y TRANSFORMA TU SALUD CON ESTE PROGRAMA

nutraMetrix Custom Health Solutions | TLS SELECT WEIGHT LOSS SOLUTION

TLS® 30-DAY JUMP-START

30 DAYS TO CLEANSE YOUR SYSTEM AND SLIM DOWN

Detoxify, burn fat and refresh your body.



PHASE 1: DETOX CLEANSE

FOOD GROUPS & SERVINGS

- VEGETABLES: 8-12
- FRUITS: 3
- PROTEINS: 2
- GOOD FATS: 2

PHASE 2: FAT BURNING

FOOD GROUPS & SERVINGS

- VEGETABLES: 12
- FRUITS: 1
- PROTEINS: 4
- GOOD FATS: 2

DRINK 8 GLASSES OF WATER EACH DAY

I SERVING SIZE

Vegetables	1-2 big cups
Good Fats	1 tbsp
Fruits	1 cup/1 medium fruit
Proteins Phase 1:	3 oz
Phase 2 - women:	4-6 oz for main meals; 2-3 oz for snacks
Phase 2 - men:	6-8 oz for main meals; 2-3 oz for snacks



* Individuals following the TLS' Weight Loss Solution as part of a healthy diet and exercise program can expect to lose 1-2 pounds per week.

Conclusion:

Como mencione al principio Reta tu cuerpo por 30 dias, no pare, continua por los proximos 30 dias y creeme vas a transformar tu salud y futuro.

Si los burpees son violentos, pero extremadamente efectivos, te lo prometo vas a transformar tu salud.

Exito,

Dr. Edgardo Vargas

Descargo de responsabilidad: Al igual que con toda la información y los programas que necesita, por favor use el sentido común. Para reducir y evitar lesiones, querrá consultar con su proveedor antes de comenzar un nuevo estilo de vida o recomendaciones. Al realizar el trabajo con cualquiera de estos consejos, los realiza bajo su propio riesgo. Pro-Holistic Care y cualquier persona involucrada en la producción de esta información no serán responsables de ninguna lesión o daño que sufra como resultado de nuestros programas, DVD, videos de ejercicios en línea o información compartida en nuestro sitio web. Esto incluye correos electrónicos, videos y texto. Gracias por su comprensión.