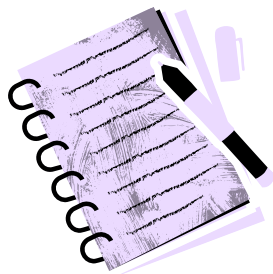




PLANIFICADOR DEPORTIVO

Nombre:





Bienvenido

¡A tu Planificador de Mensual!

Sabemos que vienes de manualdelhombre.com y estamos emocionados de tenerte aquí en tu camino hacia una vida más saludable y activa. Este planificador ha sido diseñado pensando en ti, ofreciéndote una herramienta versátil para registrar y alcanzar tus objetivos de bienestar.

¿Para qué sirve este planificador?

Este planificador te brinda la oportunidad de llevar un registro detallado de tus progresos, desde tus hábitos diarios hasta tus logros más significativos.

Rellena los espacios en blanco:

Este planificador es tuyo para personalizar. Completa los espacios en blanco con tus objetivos, rutinas y logros. Es un espacio donde tus metas toman forma, y cada marca representa un paso más hacia una versión más saludable y feliz de ti mismo.

¿Por qué utilizar este planificador para cumplir tus propósitos?

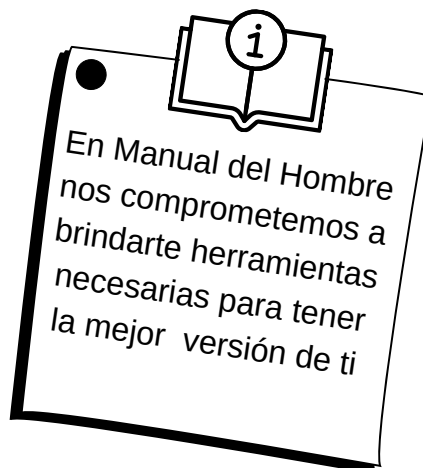
1. **Visión Clara:** Con este planificador, tendrás una visión clara de tus hábitos, objetivos y progresos. Visualiza tu viaje para mantenerte enfocado y motivado.
2. **Adaptabilidad:** Ya sea que cambies de disciplina, ajustes tu dieta o establezcas nuevas metas, este planificador es lo suficientemente flexible como para adaptarse a tus necesidades en constante evolución.
3. **Registro Tangible:** Ver tus logros por escrito te brinda un registro tangible de tu dedicación y éxito. Cada entrada es un testimonio de tu viaje hacia una vida más saludable.

¡Comienza tu viaje ahora! Completa cada página con tus sueños, desafíos y éxitos, y observa cómo este planificador se convierte en una herramienta esencial para transformar tus metas en realidad.

¡Aquí estamos para apoyarte en cada paso del camino!



Escanea o
ingresa nuestro
sitio web para
conocer mas



<https://manualdelhombre.com/manual-del-hombre-pdf/>



Instrucciones

Este documento no incluye rutinas preestablecidas, ya que está diseñado para que seas tú quien construya y registre su propio camino. Aquí podrás anotar tus progresos, nuevos ejercicios, rutinas personalizadas, hábitos saludables y metas personales. Es tu espacio para reflexionar, organizarte y mantenerte motivado hacia tus objetivos.

¿Cuándo comenzar? ¡Cuando tú quieras!

En cada hoja encontrarás los meses del año en la parte superior. Marca el mes en que iniciaste. Este es un planificador atemporal, así que puedes empezar hoy, mañana o cuando tú decidas.

ENE FEB MAR ABR MAY ~~JUN~~ JUL AGO SEP OCT NOV DIC

Manual Imprimible

Este archivo está pensado especialmente para ser **impreso**, porque sabemos que ver **tu progreso en papel te mantiene motivado, constante y enfocado**. Tenerlo a la mano te ayudará a convertir tu rutina en un hábito ¡y tu hábito en resultados reales!

Consideraciones de uso:

Haz de este planificador tu compañero de entrenamientos:

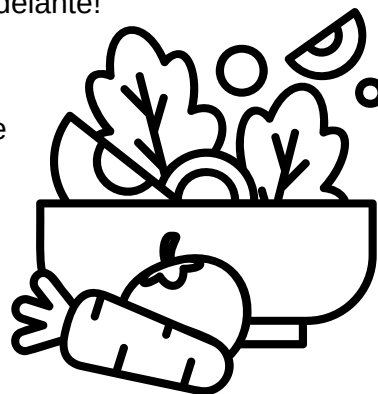
- Llévalo contigo a donde vayas.
- Hazlo parte de tu día a día.
- Conviértelo en tu herramienta de enfoque y disciplina.

Consejos:

Imprime:

- Las paginas 1, 2 y 3 solo una vez.
- De las páginas 4 a 21, una vez por mes o cuando lo necesites.
- Si prefieres imprimir todo el archivo de una sola vez, ¡adelante!

Tip importante: No lo abandones. Llénalo con honestidad. No se trata de impresionar a nadie, sino de ser responsable con tu propio progreso. ¡Tú puedes lograrlo!



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

RUTINA

HORAS

ESTADÍSTICAS

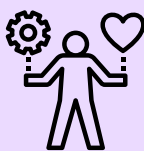
DIETA

Disciplinas a entrenar:

Disciplina

Frecuencia

Tiempo promedio de:



Sueño: _____

Trabajo: _____

Ejercicio: _____

Promesa de Alimentos a eliminar

Unas palabras de aliento



Iniciás el mes...



Objetivos del mes

☐ Objetivo 1:☐ Objetivo 2:☐ Objetivo 3:

Eventos destacados (Preparete)

Día

Evento

Lugar



Datos mensuales (Este apartado se llena a fin de mes)

Logre realizar: _____ los objetivos de la rutina.

Este mes logre terminar la rutina: _____ veces.

El mayor numero de pasos en un día fue de: _____

El mayor numero de calorías en un día fue de: _____

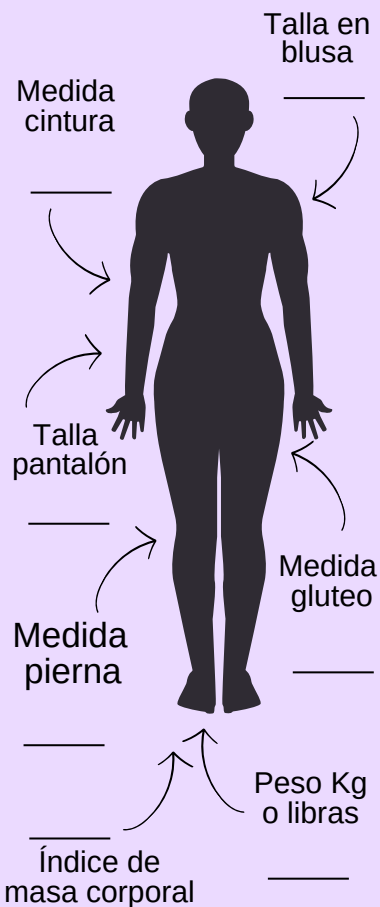
La mayor distancia recorrida en un día fue: _____

Este mes comí comida chatarra en: _____ ocasiones.

Logre realizar: _____ los objetivos de la dieta.



Mis medidas



Otras medidas

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

❶ | RESUMEN MENSUAL

❷ | RUTINA

❸ | HORAS

❹ | ESTADÍSTICAS

❺ | DIETA

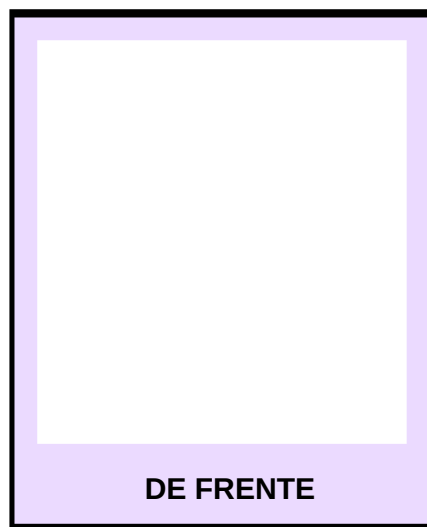
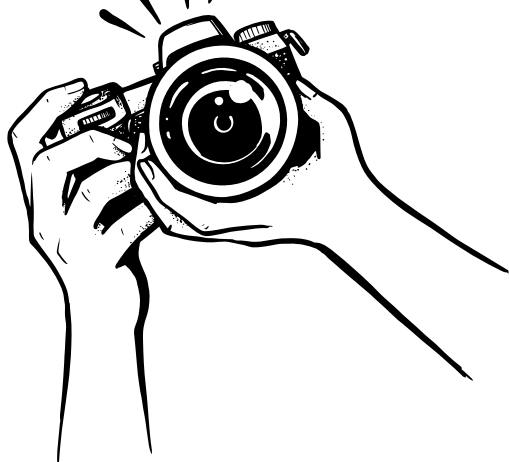


Fotografía o dibujo

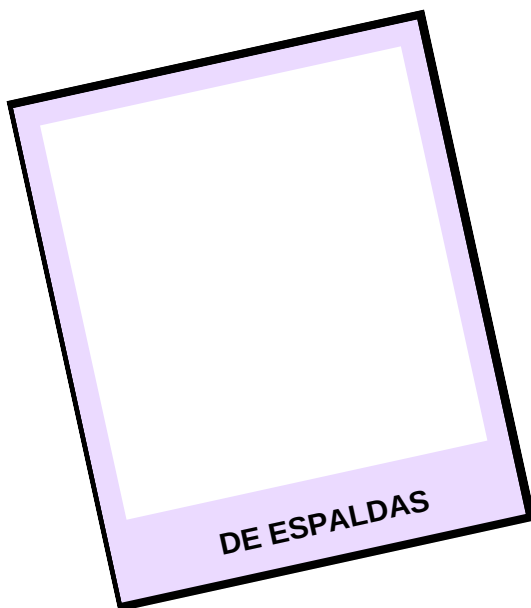
Realiza un control grafico de tu progreso, así podrás revisar tus cambios físicos y verificar si vas por buen camino o de lo contrario tienes aspectos que corregir.

Nota: (Si es dibujo pide a un niño que lo realice, su respuesta será mas sincera)

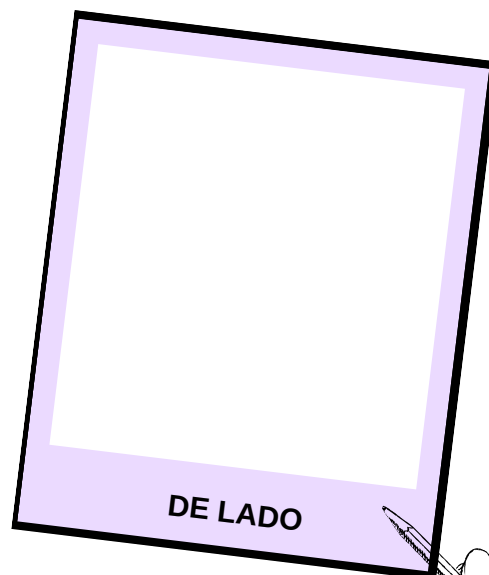
Fotografía



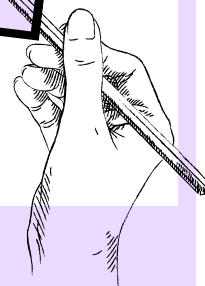
DE FRENTE



DE ESPALDAS



DE LADO



Las palabras también cuentan, ¿Cómo describirías tus imágenes?

Anota tus principales pendiente y actividades a desarrollar durante el mes, así como cumpleaños y festividades. No olvides tachar los días transcurridos para ver avance durante el mes.

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
		Anotaciones:		Celebraciones del mes:		

Objetivos ejemplos	D	L	M	M	J	V	S
Correr 1 km		600m	550m			700m	X
20 Sentadillas	19		12		18		X

Puedes establecer objetivos específicos como aumentar la resistencia, mejorar la fuerza, alcanzar ciertos números de repeticiones o alcanzar una meta de tiempo en tus ejercicios. Los objetivos son totalmente personalizables y adaptables a tus necesidades y preferencias. Estos actividades son extras a tu rutina, pero necesarios para cumplir tus objetivos del mes. Toma nota de tu progreso de forma diaria "X" = Terminado.

Objetivos semana 1	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 2	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 3	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 4	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 5	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 6	D	L					

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

i | RUTINA

i | HORAS

i | ESTADÍSTICAS

i | DIETA

OBJETIVOS

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

[illegible][illegible]

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

i | RUTINA**i | HORAS**

i | ESTADÍSTICAS

i | DIETA

OBJETIVOS

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

[illegible][illegible]

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

i | RUTINA

i | HORAS

i | ESTADÍSTICAS

i | DIETA

OBJETIVOS

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

[illegible][illegible]

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

i | RUTINA**i | HORAS**

i | ESTADÍSTICAS

i | DIETA

OBJETIVOS

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

[illegible][illegible]

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

i | RUTINA**i | HORAS**

i | ESTADÍSTICAS

i | DIETA

OBJETIVOS

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

[illegible][illegible]

Esta pagina es ideal para llevar un excelente control de tus principales actividades diarias de una forma visual. Además de la posibilidad de tener un promedio tus tiempos de manera quincenal para poder tener un mejor control de tu itinerario.

Tiempo promedio de:
____ horas de sueño
____ horas de trabajo
____ horas de ejercicio

Instrucciones: Encierra las horas de sueño, tacha las de trabajo y subraya las de ejercicio.

Día	Horario de sueño / trabajo / ejercicio																							
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Esta pagina es ideal para llevar un excelente control de tus principales actividades diarias de una forma visual. Además de la posibilidad de tener un promedio tus tiempos de manera quincenal para poder tener un mejor control de tu itinerario.

Tiempo promedio de:

horas de sueño

horas de trabajo

horas de ejercicio

Instrucciones: Encierra las horas de sueño, tacha las de trabajo y subraya las de ejercicio.

Día	Horario de sueño / trabajo / ejercicio																							
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Instrucciones: Si cuentas con un reloj inteligente puedes llenar los siguientes apartados. Además de contar con espacios extras en caso de que desees agregar nuevas cosas a medir.

Consejos:
Pasos Diarios: "El seguimiento de pasos es como un viaje diario hacia tu bienestar."
Distancia Recorrida: "Utiliza esta información para inspirarte a explorar nuevos lugares, disfrutar de la naturaleza y desarrollar una conexión más profunda con tu entorno mientras avanzas hacia una versión más activa de ti mismo."
Calorías Quemadas: "Las calorías quemadas son como pequeñas chispas de energía que marcan tu compromiso con el movimiento. No te obsesiones con los números exactos; en cambio, utilízalos como un faro para iluminar tu camino hacia un estilo de vida equilibrado."

Día	Pasos	Distancia	Calorías				
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Día	Pasos	Distancia	Calorías				
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Instrucciones: Lleva un mejor control de tus registro apuntando tus tres mejores marcas del mes

	Pasos	Distancia	Calorías				
1							
2							
3							

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

RUTINA

HORAS

ESTADÍSTICAS

DIETA

COMIDAS

INFORMACIÓN ADICIONAL

LISTA DE COMPRAS

OBJETIVOS

	Desayuno	Snack	Comida	Snack	Cena
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miercoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

RUTINA

HORAS

ESTADÍSTICAS

DIETA

COMIDAS

INFORMACIÓN ADICIONAL

LISTA DE COMPRAS

OBJETIVOS

	Registro de suplementos	Horario de ingesta	Cantidad
1			
2			
3			

Notas adicionales:

Necesidades nutricionales

Calorías: _____

Grasas: _____

Carbohidratos: _____

Come sin culpa

Snack 1:

Calorías

Snack 2:

Snack 3:

Snack 4:

Comida chatarra

Marca con una rayita en este cuadro si consumiste algo por gula y si es una de las que prometiste eliminar al inicio del mes coloca tres rayitas (Marca las con otro color).

Fritos, galletas,
panes y dulcesRefresco, café
y jugos

Comida rápida

Total: _____

Total: _____

Total: _____

Total: _____

Consejo: Por cada cuatro atraviesa una entre ellas, así será mas fácil contarlas al final del mes.



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RESUMEN MENSUAL

RUTINA

i | HORAS

i | ESTADÍSTICAS



DIETA

COMIDAS

INFORMACIÓN ADICIONAL

LISTA DE COMPRAS

OBJETIVOS

Instrucciones: De acuerdo a la semana en la que te encuentres marca con una X (en el cuadro de la derecha) los alimentos que no necesitas comprar en la semana y solo consigue los faltantes.

Día de compra: _____

Presupuesto estimado:_____

[illegible][illegible]

Objetivos ejemplos	D	L	M	M	J	V	S
Tomar 1 refresco por día	3	X	X	X	4	2	X
Tomar 2 litros de agua por día	700ml	600ml	800ml	400ml	X	800ml	X

En esta sección puedes definir tus metas específicas relacionadas con lo que comes. Estos objetivos son medibles y te ayudarán a mantener un enfoque claro en la mejora de tu dieta. Al establecer metas claras, podrás medir tu progreso y realizar cambios específicos en tus hábitos alimentarios. "X" = Objetivo cumplido.

Objetivos semana 1	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 2	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 3	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 4	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 5	D	L	M	M	J	V	S
Objetivos semana 6	D	L					