

MÉTODO 777

FUERZA NUTRICIÓN EMOCIÓN

GUÍA DE BIENESTAR INTEGRAL



TU RUTA HACIA TU MEJOR VERSIÓN

El **MÉTODO 777** fusiona
tu **cuerpo, mente y emoción**
para ayudarte a lograr tu **propósito de vida**.

Autor: Edgar Valdivia



El 777 representa el equilibrio entre fuerza, nutrición y emoción.



En un mundo lleno de estrés y desconexión interior es esencial hacernos más fuertes, nutrir nuestro cuerpo y proteger nuestra energía.

MÉTODO 777

FUERZA NUTRICIÓN EMOCIÓN



PILAR #1 FUERZA

La fuerza es un pilar fundamental de tu capacidad para moverte con libertad a lo largo de los años.



“ Construir fuerza es tener libertad para lograr tus metas. ”



07 BENEFICIOS

DE LA FUERZA

01

RESISTENCIA MUSCULAR

te permite hacer más sin cansarte.

02

ENERGÍA CONTINUA

te mantiene con vitalidad todo el día.

03

SALUD CARDIOVASCULAR

fortalece tu corazón y bienestar general.

04

CLARIDAD MENTAL

despeja tu mente y reduce el estrés.

05

CONFIANZA EN TI MISMO

te recuerda lograr lo que te propones.

06

PROTECCIÓN ÓSEA

cuida tus huesos y previene lesiones.

07

BIENESTAR INTEGRAL

eleva tu ánimo y te hace sentir pleno.



FUERZA

PRINCIPIOS DEL MÉTODO

ENTRENA
03+ DÍAS
A LA SEMANA



APLICA
FASES
EFICIENTES



INCREMENTA
LA CARGA
GRADUALMENTE



TIEMPO DE
SESIONES
de 60 a 90 min.
por entrenamiento

PERIODIZACIÓN
SIMPLE
4 sem. de carga
1 sem. de descarga

SOBRECARGA
PROGRESIVA
aumenta el peso
paulatinamente



FUERZA

PROGRAMA

META: Fortalecer músculos y quemar grasa

NIVEL: Todos

FRECUENCIA: 3 x semana

DURACIÓN: 8 semanas

TIEMPO: 90 minutos

DÍA 01

PIERNAS

Backsquat 5x5
Lunges 3x10

PECHO

Bench Press 5x5
Dips 3x10

TRICEPS

French Press 5x5
Box Dips 3x10

DÍA 02

PIERNAS

Deadlift 5x5
Rumanian Deadlift 3x10

ESPALDA

Remo (barra) 5x5
Chin ups 3x10

BICEPS

Curl (barra) 5x5
Martillo 3x10

DÍA 03

PIERNAS

Hip Thrust 5x5
Sumo Deadlift 3x10

HOMBROS

Press Militar 5x5
Press Arnold 3x10

Front Raises 3x10
Lateral Raises 3x10

* Accesorios: Wrist Curls 5x15 / Calf Raises 5x20



FUERZA

EL PORQUE DE ESTE PROGRAMA

Este programa tiene una visión clara:

Construir fuerza funcional real,
para crear un cuerpo que rinda
mejor en la vida.

Este plan busca integrar
**patrones naturales de
movimiento:** empujar,
jalar y estabilizar.

Cada día está pensado
para **desarrollar fuerza,
equilibrio y movilidad,**
dando prioridad a la
recuperación del cuerpo.





FUERZA

EL PORQUE DE ESTE PROGRAMA



FRECUENCIA INTELIGENTE DE PIERNAS

Las piernas se trabajan los tres días porque activarlas ***mejora la circulación, la producción de testosterona y hormona de crecimiento.***



EQUILIBRIO ENTRE EMPUJE Y JALÓN

Cada día ***alterna movimientos de empuje (push) y jalón (pull) para mantener un desarrollo equilibrado.***



COMBINACIÓN 5X5 + 3X10

El 5x5 desarrolla fuerza y eficiencia neuromuscular. El 3x10 aporta control, volumen y resistencia. Juntos ***generan músculo funcional, fuerte y resistente.***



FUERZA

EL PORQUE DE ESTE PROGRAMA



DÍA EXCLUSIVO DE HOMBROS

El hombro es la **articulación más móvil y compleja del cuerpo**.

Darle un día exclusivo permite trabajarlo desde todas sus cabezas (anterior, lateral y posterior) **fortaleciendo el manguito rotador y previniendo lesiones**.

Esto mejora la postura, el rendimiento y la estabilidad general del atleta.



FUERZA

EL PORQUE DE ESTE PROGRAMA

DESCANSO Y ADAPTACIÓN

Cada día de trabajo está seguido por uno de *descanso o movilidad ligera*.

La fuerza no se construye solo entrenando, sino *recuperando correctamente*.

Dormir bien, nutrirse bien y mantenerse en movimiento son parte del progreso.





FUERZA

EL PORQUE DE ESTE PROGRAMA

**EN EL MÉTODO 777 LA FUERZA
ES EL PRIMER PILAR PORQUE:**



Protege del
envejecimiento
prematureo.



Mejora postura,
descanso y
enfoco mental.



Te da la capacidad
de vivir con propósito.



MÉTODO 777

FUERZA NUTRICIÓN EMOCIÓN



PILAR #2 NUTRICIÓN

La nutrición es el pilar que alimenta tu energía y vitalidad para mantenerte fuerte y equilibrado cada día.



Elegir bien tus alimentos es construir la base de tu bienestar integral





NUTRICIÓN

PRINCIPIOS DEL MÉTODO



Elimina procesados y azúcares:

Cualquier producto empaquetado que tenga más de 3 ingredientes.



Aliméntate con comida real:

proteínas, grasas buenas, legumbres, verduras y frutas enteras.



Ajusta carbohidratos según tu actividad:

más si entrenas fuerte, menos en descanso.



NUTRICIÓN

RECOMENDACIONES POR MACROS

¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

Los macronutrientes, o simplemente macros, son los **tres grandes grupos de nutrientes** que nuestro cuerpo necesita en mayor cantidad para funcionar, rendir y recuperarse: **proteínas, carbohidratos y grasas saludables.**





NUTRICIÓN

RECOMENDACIONES POR MACROS

APORTE DE PROTEÍNAS POR 100 GR.



SALMÓN

21 gr.



POLLO

31 gr.



CARNE DE RES

27 gr.



HUEVOS

12 gr.



**YOGURT
GRIEGO**

9 gr.



**QUESO
COTTAGE**

11 gr.



LENTEJA

9 gr.



FREJOL

9 gr.



GARBANZO

11 gr.



NUTRICIÓN

RECOMENDACIONES POR MACROS

APORTE DE CARBOHIDRATOS POR 100 GR.





NUTRICIÓN

RECOMENDACIONES POR MACROS

APORTE DE GRASAS POR 100 GR.



PALTA

15 gr.



ACEITE DE OLIVA

99 gr.



ACEITUNAS

12 gr.



CASHEW

44 gr.



ALMENDRAS

49 gr.



MANÍ

49 gr.



NUECES

65 gr.



CHÍA

31 gr.



ACEITE DE COCO

99 gr.



NUTRICIÓN

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

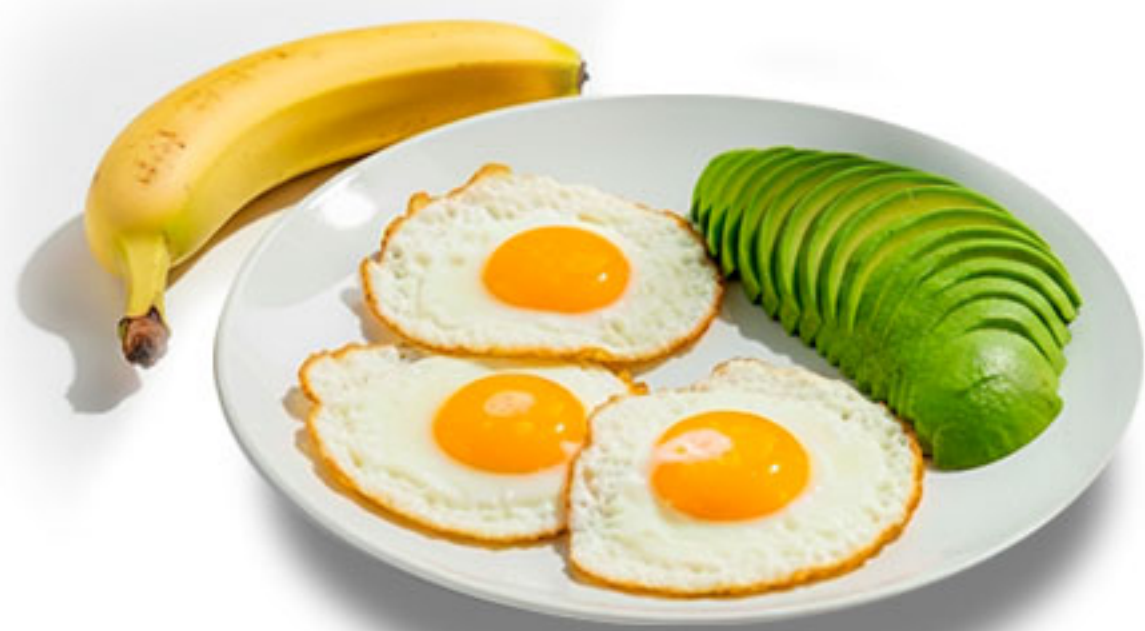
Realizar **ayuno Intermitente** moderado:

Incluye un ayuno de 14 a 16 horas cada día.

Si tu última comida es a las 8 p.m., tu primera comida será entre las 10 a.m. y las 12 p.m. del día siguiente.

Durante el ayuno, solo consume agua, café negro o infusiones sin azúcar.

COMIDA 1



3 - 5 huevos fritos al agua

1/2 palta en rodajas

1 plátano mediano

COMIDA 2



200 - 250gr. de filete de pollo

Espinaca y lechuga con aceite de oliva y aceitunas

Guarnición de garbanzos



Consejo: Luego de entrenar, toma 1 scoop de proteína Whey o Isolada con agua. Es un suplemento ideal para la recuperación muscular.



NUTRICIÓN

POR QUÉ ESTA GUÍA FUNCIONA

Porque es simple y enfocada en maximizar tus resultados

EL PODER DEL AYUNO INTERMITENTE

Dejamos las comidas múltiples y el picoteo constante para adoptar un Ayuno Intermitente Moderado (AIM).

EL RETO: AYUNA 14 A 16 HORAS AL DÍA.



LA REGLA DE ORO:

Si cenas a las 8 p.m., tu primera comida será entre las 10 a.m. y 12 p.m.



¿LA VENTAJA?

Al concentrar tus calorías, activamos el metabolismo, reducimos la ansiedad por la comida y facilitamos la quema de grasa.



EL AYUNO ES CERO COMIDA:

Solo agua, café negro o infusiones sin azúcar. ¡Punto!



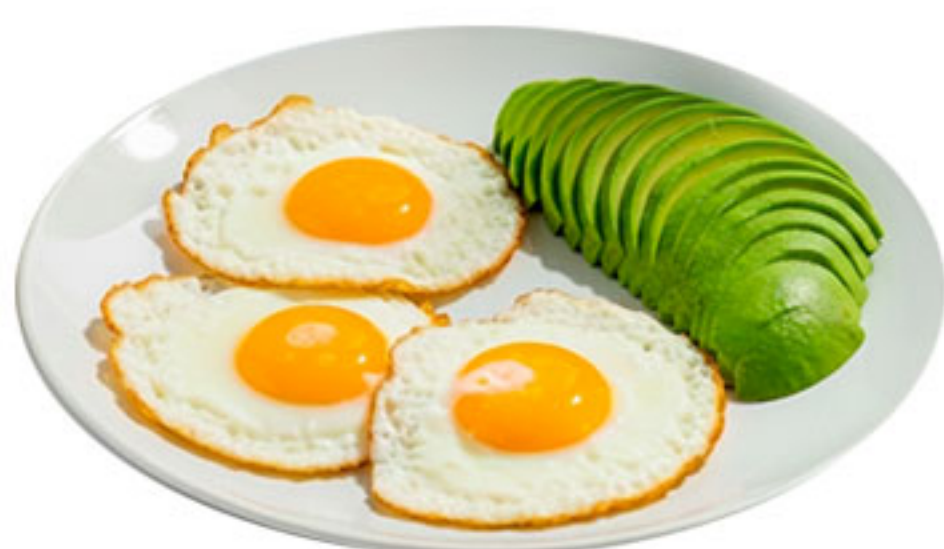
NUTRICIÓN

POR QUÉ ESTA GUÍA FUNCIONA

DOS COMIDAS FUERTES, CERO COMPLICACIONES

Gracias al *Ayuno Intermitente Moderado*, solo necesitas enfocarte en dos comidas principales que son nutricionalmente más que óptimas.

COMIDA 1



Una *inyección de energía y saciedad con proteínas, grasas saludables y carbohidratos* de calidad para arrancar la ventana de alimentación.

COMIDA 2



Un plato alto en *proteína magra y fibra* para asegurar la *recuperación muscular* y mantenerte satisfecho hasta el día siguiente.



NUTRICIÓN

POR QUÉ ESTA GUÍA FUNCIONA

CONSEJO PARA UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Luego de entrenar, toma 1 scoop de *proteína Whey o Isolada con agua.*



Es el *combustible directo que tus músculos necesitan* para repararse más rápido, volverse más fuertes y prepararte para tu próximo gran entrenamiento.



Esta guía nutricional tiene como premisa:
Menos comidas, más enfoque, mejores resultados.

MÉTODO 777

FUERZA NUTRICIÓN EMOCIÓN



PILAR #3 EMOCIÓN

La emoción es el pilar que conecta tu mente con tu cuerpo para tomar decisiones desde la gratitud y confianza en ti mismo.



“ Gestionar tus emociones es fortalecer tu mente para todo lo que viene ”



EMOCIÓN

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

**ENFOCA TU ENERGÍA EN LO QUE PUEDES CONTROLAR
Y SUELTA LO QUE NO DEPENDE DE TI.**

La emoción es el eje que **conecta tu fuerza física y
tu nutrición con el propósito de vivir en paz.**





EMOCIÓN

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

ENFOCA TU ENERGÍA DONDE SÍ TIENES PODER

La verdadera fortaleza emocional nace cuando diriges tu energía a lo que puedes cambiar.

LO QUE SÍ PUEDES CONTROLAR

*Tu actitud.
Tu descanso.
Tu alimentación.
Tu entrenamiento.*

VS

LO QUE NO PUEDES CONTROLAR

*El clima.
El tráfico.
La política.
Actitud de otros.*



**Suelta lo que no depende de ti y
controla lo que sí está en tus manos.**



EMOCIÓN

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

ACCIONES DIARIAS PARA LA SALUD EMOCIONAL

Ejercicios y hábitos que fortalecen tu equilibrio.



GRATITUD CONSCIENTE

Todos los días, anota tres cosas por las que agradeces.



DESCONEXIÓN SALUDABLE

Camina al aire libre sin pantallas ni redes.



MEDITACIÓN BREVE

5 min. de respiración.
Inhala calma, exhala tensión.



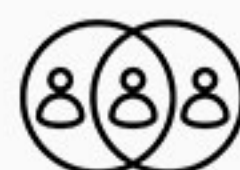
MENTALIDAD PRÓSPERA

Cambia la crítica por afirmaciones abundantes



RELACIONES CON PROPÓSITO

Rodéate de personas que eleven tu energía



CONEXIÓN HUMANA

No juzgues, sonríe y ayuda de manera desinteresada.



EMOCIÓN

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

RECORDATORIO CLAVE

La emoción es el puente que
conecta tu fuerza con tu nutrición.

Si cuidas cómo te sientes,
***tu cuerpo y tu mente
caminan contigo***



MÉTODO 777

FUERZA NUTRICIÓN EMOCIÓN

FELICIDADES, HAS COMPLETADO LA GUÍA DEL MÉTODO 777



FUERZA



NUTRICIÓN



EMOCIÓN

Sígueme para más contenido
www.edgarvaldivia777.com