

CONTROL TÉCNICO EN RUTA

¡VEAMOS CÓMO TE ENCUENTRAS **EN EL VIAJE AVENTURERA/O!**

Este chequeo semanal deberán enviarlo a través del siguiente formulario:

[CLICK PARA IR AL FORMULARIO](#)

preferiblemente los domingos, así también os ayuda a observar donde están situados para comenzar el siguiente tramo del viaje.

Estas tablas de evolución nos acompañarán durante toda la ruta, aquí podremos ver los cambios durante estas doce semanas, enseñándonos nuestros alti-bajos y ayudándonos a hacer un balance completo al llegar a destino.

• **Puntúa del 1 al 10** cómo te sientes en cada uno de estos aspectos del viaje.

	BIENESTAR	AUTOCUIDADO	NUTRICIÓN	ENTRENAMIENTO
SEMANA 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SEMANA 12	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

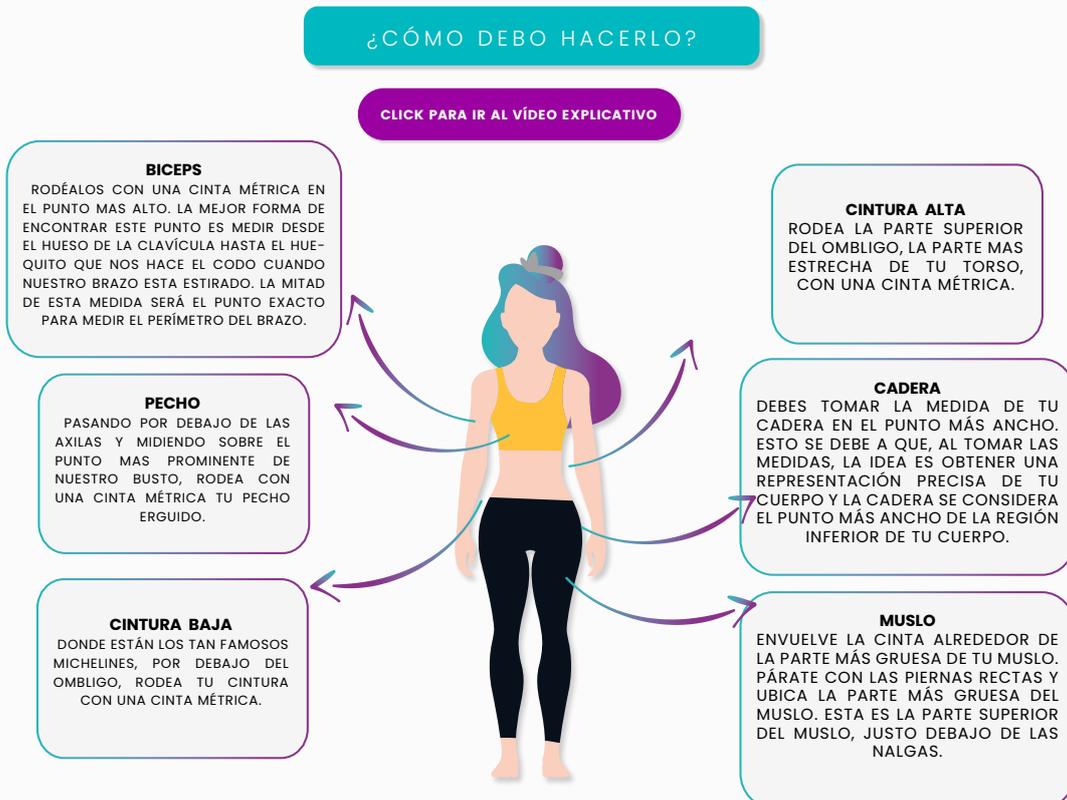
• **Gradúa cuan satisfecho estás** con el trabajo realizado esta semana

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPROMISO	<input type="text"/>											

• **Identifica una limitación** durante este tramo del viaje y dinos algo de lo que estás orgulloso :

	LIMITACIÓN	ORGULLO
SEMANA 1		
SEMANA 2		
SEMANA 3		
SEMANA 4		
SEMANA 5		
SEMANA 6		
SEMANA 7		
SEMANA 8		
SEMANA 9		
SEMANA 10		
SEMANA 11		
SEMANA 12		

• **Tabla de control** de medidas y peso



MEDIDAS

	PESO	PECHO	BÍCEPS	CINTURA	CADERA	MUSLO
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
SEMANA 6						
SEMANA 7						
SEMANA 8						
SEMANA 9						
SEMANA 10						
SEMANA 11						
SEMANA 12						

BIENESTAR EMOCIONAL

A) Si tuvieses que decir cuan comprometida/o estas con tu bienestar emocional ¿Qué opción elegirías?

	NIVEL DE COMPROMISO
SEMANA 1	
SEMANA 2	
SEMANA 3	
SEMANA 4	
SEMANA 5	
SEMANA 6	
SEMANA 7	
SEMANA 8	
SEMANA 9	
SEMANA 10	
SEMANA 11	
SEMANA 12	

OPCIONES

MUY COMPROMETIDA

ESTOY INTENTÁDOLO

AÚN NO PUEDO HACERLO

B) Define en qué ruta te encuentras esta semana:

OPCIONES DE RUTA

- AUTOVÍA COMPROMISO
- CARRETERA DEL MIEDO
- RUTA DEL ESFUERZO
- RUTA DEL BIENESTAR
- CAMINO DE LA DUDA
- RUTA DE LA EVOLUCIÓN

	RUTA		RUTA
SEMANA 1	<input type="text"/>	SEMANA 7	<input type="text"/>
SEMANA 2	<input type="text"/>	SEMANA 8	<input type="text"/>
SEMANA 3	<input type="text"/>	SEMANA 9	<input type="text"/>
SEMANA 4	<input type="text"/>	SEMANA 10	<input type="text"/>
SEMANA 5	<input type="text"/>	SEMANA 11	<input type="text"/>
SEMANA 6	<input type="text"/>	SEMANA 12	<input type="text"/>

c) ¿Qué emoción predomina en tu viaje hoy?

OPCIONES

- 1. CANSADA
- 4. ENTUSIASMADA
- 2. MOTIVADA
- 5. TEMEROSA
- 3. CONFUNDIDA
- 6. FELIZ

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
EMOCIÓN	<input type="text"/>											

AUTOUIDADO

A) Valora si realmente has dedicado tiempo al autocuidado puntuándote del 1 al 10:

PAUTAS DE AUTOUIDADO

- ¿Te has dedicado diez minutos, como mínimo, al día para ti?
- ¿Has intentado dormir 8 hs diarias?
- ¿Dedicaste 5 minutos diarios para alguna técnica de relajación?

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AUTOUIDADO	<input type="text"/>											

B) Valora si realmente has dedicado tiempo al autocuidado puntuándote del 1 al 10:

SEMANA 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SEMANA 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SEMANA 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SEMANA 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SEMANA 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SEMANA 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SEMANA 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

c) Menciona un hábito de autocuidado que hayas ganado en esta semana de viaje:

	HÁBITO		HÁBITO
SEMANA 1	<input type="text"/>	SEMANA 7	<input type="text"/>
SEMANA 2	<input type="text"/>	SEMANA 8	<input type="text"/>
SEMANA 3	<input type="text"/>	SEMANA 9	<input type="text"/>
SEMANA 4	<input type="text"/>	SEMANA 10	<input type="text"/>
SEMANA 5	<input type="text"/>	SEMANA 11	<input type="text"/>
SEMANA 6	<input type="text"/>	SEMANA 12	<input type="text"/>

D) ¿Cuán consciente te sientes durante el trayecto?

SEMANA 1	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO	SEMANA 7	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO
SEMANA 2	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO	SEMANA 8	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO
SEMANA 3	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO	SEMANA 9	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO
SEMANA 4	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO	SEMANA 10	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO
SEMANA 5	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO	SEMANA 11	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO
SEMANA 6	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO	SEMANA 12	SÚPER	MÁS O MENOS	AÚN ME CUESTA MUCHO

NUTRICIÓN

A) Puntúate a ti mismo/a el compromiso con tu plan de nutrición durante este tramo (del 1 al 10)

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPROMISO	<input type="text"/>											

B) ¿Cómo te sientes en relación a tus hábitos de alimentación?

CONFORME MEDIO MEDIO AUN ME CUESTA YA COGÍ EL RITMO

SEMANA 1
SEMANA 2
SEMANA 3
SEMANA 4
SEMANA 5
SEMANA 6
SEMANA 7
SEMANA 8
SEMANA 9
SEMANA 10
SEMANA 11
SEMANA 12

C) Cuéntanos 1 pequeño (pero gran) **logro en tus hábitos** de alimentación en esta semana de recorrido.

	¡MI LOGRO!		¡MI LOGRO!
SEMANA 1	<input type="text"/>	SEMANA 7	<input type="text"/>
SEMANA 2	<input type="text"/>	SEMANA 8	<input type="text"/>
SEMANA 3	<input type="text"/>	SEMANA 9	<input type="text"/>
SEMANA 4	<input type="text"/>	SEMANA 10	<input type="text"/>
SEMANA 5	<input type="text"/>	SEMANA 11	<input type="text"/>
SEMANA 6	<input type="text"/>	SEMANA 12	<input type="text"/>

ENTRENAMIENTO

A) Durante esta semana de viaje: **¿Cómo encuentras a tu cuerpo al realizar las rutinas?**

	CANSADO	DOLORIDO	A GUSTO	AGRADECIDO
SEMANA 1				
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4				
SEMANA 5				
SEMANA 6				
SEMANA 7				
SEMANA 8				
SEMANA 9				
SEMANA 10				
SEMANA 11				
SEMANA 12				

B) Si tuvieras que definir tu compromiso con el entrenamiento en el recorrido:

OPCIONES

SÚPER COMPROMETIDA	INTENTO DÍA A DÍA COMPROMETERME MÁS	AÚN ME CUESTA MUCHO
--------------------	----------------------------------------	---------------------

	NIVEL DE COMPROMISO		NIVEL DE COMPROMISO
SEMANA 1	<input type="text"/>	SEMANA 7	<input type="text"/>
SEMANA 2	<input type="text"/>	SEMANA 8	<input type="text"/>
SEMANA 3	<input type="text"/>	SEMANA 9	<input type="text"/>
SEMANA 4	<input type="text"/>	SEMANA 10	<input type="text"/>
SEMANA 5	<input type="text"/>	SEMANA 11	<input type="text"/>
SEMANA 6	<input type="text"/>	SEMANA 12	<input type="text"/>

c) ¿Cuánta mejora notas en tu condición física en este momento del viaje?



- SEMANA 1
- SEMANA 2
- SEMANA 3
- SEMANA 4
- SEMANA 5
- SEMANA 6
- SEMANA 7
- SEMANA 8
- SEMANA 9
- SEMANA 10
- SEMANA 11
- SEMANA 12

¡QUE NO SE OS OLVIDE EL CONTROL FOTOGRÁFICO!

¿Cómo debo hacerlo?

- Ropa ajustada o poca ropa, así podrás ver mucho mejor tu evolución.
- Deberás tomarte 3 fotos : una de frente, una de espaldas y otra de perfil.
- La postura del cuerpo debe ser relajada, sin poses, así lograras una imagen realista.
- La buena luz sería un gran plus y poder hacer las fotos siempre desde la misma perspectiva para que veas más clara la comparación.

[CLICK PARA IR AL VÍDEO EXPLICATIVO](#)



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

El control fotográfico es muy importante, ya que esta es la manera de que puedas documentar tu evolución, ir observando como tu cuerpo asimila tus nuevos hábitos y veas tus cambios a lo largo del tiempo. Es una gran motivación y ayuda a tu compromiso con el plan.